Кулинарная энциклопедия

том 14

К (Коньяк – Крахмал)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В четырнадцатом томе: всё о коньяке, крабах и краснокочанной капусте; чем полезна крапива и что из неё приготовить; рецепты котлет по-киевски и пожарских котлет; как сварить кофе по-турецки или по-мексикански; что такое корозот, косидо и котопита; чем интересна корейская кухня; какая выпечка самая популярная в Германии; что означают знаменитые звёзды «Мишлен» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 14. К (Коньяк – Крахмал)
  -
  - Коньяк
    -
    - Коктейль «Александр»
    - Свиные рёбрышки в маринаде с коньяком
    - Шоколадный десерт с коньяком
  - Копенгагенский салат
  - Коптильня
  - Копчение
  - Копчёности
  - Копчушка
  - Кордиал (кордиаль)
  - Кордон блю
  - Корейка
    -
    - Корейка в панировке
    - Фаршированная корейка
    - Корейка в гранатовом соусе
    - Корейка ягнёнка, запечённая в рукаве
  - Корейская кухня
  - Корж
  - Коржик
  - Корзиночка
    -
    - Корзиночки с орехами и карамелью
    - Корзиночки с белковым кремом
  - Кориандр
    -
    - Треска с кориандром
  - Коринка
  - Корифена
  - Корица

- Яблочный соус с корицей
- Коричневый соус
- Корневой сельдерей
- Булочки с корицей и сладким сырным соусом
- Корн-дог
- Корнеплоды
- Корнетик
- Корниш (корнуэльский пирог)
- Корнишон
- Соус грибиш
- Корнуэльский сыр
- «Корона»
- «Корона» из бараньей корейки
- Корозот
- Корюшка
- Корюшка жареная
- Корюшка пряного посола
- Косидо
- «Космополитен»
- «Космочелло»
- Яблочный «Космополитен»
- Синий «Космополитен»
- Косовик
- Костица
- Костный мозг
- Гренки с костным мозгом
- Бульон с мозговыми косточками и гренками
- Кострец
- Костяника
- Котёл
- Котлета
- Котлета натуральная
- Котлеты рубленые
- Котлеты из барашка по-наваррски
- Котлеты пожарские
- Котлеты по-киевски

- Котопита
- Коул слоу
- Кофе
- Кофе по-арабски
- Кофе по-венски
- Кофе по-ирландски
- Кофе по-мексикански
- Кофе по-турецки
- Кофейник
- Кофеварка
- Кофемашина
- Кофемолка
- Кош-теле
- Краб
  -
  - Картофель, фаршированный крабовым салатом
  - Суп из краба с побегами бамбука
- Крабовые палочки
  -
  - Салат из крабовых палочек с авокадо
  - Закуска «Рафаэлло» из крабовых палочек
  - Салат из крабовых палочек с кукурузой
- Край
  -
  - Рулет из тонкого края
- Крамбамбуля
- Крамбл
  -
  - Яблочный крамбл
  - Крамбл с овощами
- Кранахан
- Крапива
  -
  - Пирог с творогом, крапивой и зелёным луком
  - Щи из крапивы
  - Оладьи с крапивой и шпинатом
- Крапфен (берлинер)
- Красители пищевые
- Красная рыба
- Красная икра
- Красная смородина
- Краснокочанная капуста
  -
  - Краснокочанная капуста, запечённая в

        - оливковом масле
        - Краснокочанная капуста по-датски
        - Краснокочанная капуста, тушённая с яблоками
    - Краснопёрка
        -
        - Жареная краснопёрка
        - Уха из краснопёрки
        - Котлеты из краснопёрки
    - «Красный бархат»
    - Красный гид мишлен
    - Краутфлекерль
    - Крахмал
- notes
    - 1

Кулинарная энциклопедия. Том 14. К (Коньяк – Крахмал)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Коньяк

Французский алкогольный напиток, разновидность бренди, производится из особых сортов винограда по специальной технологии. Своё название получил в честь одноимённого города Коньяк, расположенного в регионе Пуату-Шаранта. Напитки, произведённые по аналогичной технологии, но в других регионах Франции или других странах, не могут называться коньяком, им присваивается название бренди.

История коньяка уходит своими корнями в эпоху римских завоеваний. Ещё в III веке н. э. римский император Проб разрешил галлам, живущим в этой области, выращивать виноградники и производить вино. Вековые традиции виноделия привели к тому, что в XII веке вина, произведённые из винограда, выращенного в данном районе, высоко ценились, а город Коньяк

получил известность благодаря торговле вином. В начале XVI века Арно де Вильнёв, житель Коньяка, с помощью особого аппарата, привезённого крестоносцами, получил из вина спиртовой дистиллят – «живую воду», а через несколько десятилетий, в конце XVI века, производители вина стали в массовом порядке производить виноградный дистиллят. Его подавали в чистом или разбавленном виде и называли «брандвейн» – жжённое вино. Однако настоящий коньяк появился благодаря Жаку де ля Круа Марону, которому пришла в голову идея дважды перегнать вино, произведённое из винограда с личных виноградников в Зегонзаке. Во время перегонки Жак отсёк первую и последнюю фракции перегоняемого сырья, оставив только «душу вина» – его центральную фракцию. Это и был тот самый коньячный спирт, который вливают в бочки для дальнейшей выдержки. Жак де ля Круа Марон наполнил дубовый бочонок полученным напитком и передал его в дар местным монахам, которые, поместив бочонок в кладовую, совершенно о нём забыли. Вспомнили они о подарке через несколько лет и откупорили бочонок, в котором был уже не просто коньячный спирт, а настоящий выдержанный коньяк – божественный по вкусу и аромату напиток. С тех пор его производство получило промышленные масштабы, а длительность выдержки стала важным показателем качественного коньяка.

Сегодня стандарты контроля над качеством коньяка устанавливает французское Национальное Межпрофессиональное Бюро коньяков. Возраст напитка можно определить по специальным обозначениям на этикетке бутылки, он зависит от так называемого «счёта выдержки коньяка». Счёт ведётся начиная с 1 часа ночи 1 апреля, которое следует за днём официального прекращения перегонки вина данного урожая, и обозначается с помощью цифр, начинающихся с «0» и заканчивающихся на «6». Официально зрелым коньяком, пригодным для продажи, считается коньяк со счётом не менее 2, что соответствует 2 годам выдержки в дубовой бочке.

Счёт «00» – продукт дистилляции;

счёт «0» присваивается напитку с 1 апреля, после окончания дистилляции;

счёт «1» – срок выдержки 1 год в дубовой бочке;

счёт «2» – срок выдержки не менее 2 лет, также обозначается *V. S. (Very Special), Selection, de Luxe, Trois Etoiles;*

счёт «3» – срок выдержки не менее 3 лет, также обозначается *Superior;*

счёт «4» – срок выдержки не менее 4 лет, также обозначается *V. S. O. P. (Very Superior Old Pale), V. O. (Very Old), Vieux, Reserve;*

счёт «5» – срок выдержки не менее 5 лет, также обозначается *V. V. S. O. P. (Very Very Superior Old Pale), Grande Reserve;*

счёт «6» – срок выдержки не менее 6 лет, также обозначается *X. O. (Extra Old), Extra, Napoleon, Royal, Tres Vieux, Vieille Reserve.*

Коньяк хранят и подают при комнатной температуре. Откупорить бутылку коньяка следует за полчаса до подачи. Подают коньяк в качестве дижестива, после трапезы. Разливают по особой формы тюльпанообразным бокалам – такая форма помогает в полной мере насладиться ароматом напитка. Коньяк пьют небольшими глотками, не спеша, наслаждаясь его вкусом. Закуски к коньяку обычно не подают – считается, что лучшей «парой» для него является сигара. Однако если всё-таки выбирать подходящую закуску, это не может быть лимон – его резкий кислый вкус перебьёт вкус самого напитка. Лучше остановить свой выбор на сырной тарелке, канапе с паштетом из дичи, орехах или бананах.

В кулинарии коньяк используется в качестве добавки к кофе и как компонент многих классических коктейлей, а также для ароматизации десертов, маринадов, соусов и фламбирования.

Коктейль «Александр»

На 1 порцию

30 мл сливок
30 мл коричневого ликёра на основе какао
30 мл коньяка
щепотка тёртого мускатного ореха
палочка корицы для подачи

• Влить в шейкер, наполненный льдом, сливки, ликёр и коньяк.

• Встряхнуть шейкер несколько раз. Процедить коктейль в бокал «мартини».

• Посыпать мускатным орехом, украсить палочкой корицы и сразу подавать.

Свиные рёбрышки в маринаде с коньяком

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин + маринование

800 г свиных рёбрышек
1 луковица
100 мл коньяка
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 291 ккал

• Рёбра промыть, хорошо обсушить, нарезать на куски по косточке. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Смешать коньяк с соевым соусом, добавив соль и перец по вкусу (соль можно и не добавлять, так как соевый соус достаточно солёный).

• В миску выложить лук, сверху – рёбра, залить приготовленным маринадом и убрать в холод на 1,5 часа.

• Смазать форму для запекания растительным маслом, выложить рёбрышки, полить оставшимся маринадом, накрыть фольгой и поместить в разогретую до 170 ˚С духовку на 1 час.

• За 10 минут до окончания готовки снять фольгу, чтобы рёбрышки подрумянились.

Шоколадный десерт с коньяком

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

90 г тёмного шоколада
90 г молочного шоколада
2 ст. л. коньяка
3 ст. л. крепкого кофе эспрессо
4 яйца
1 ч. л. ванильного сахара
120 мл жирных сливок
1,5 ст. л. сахара
30 г тёртого шоколада для украшения

Калорийность: 412 ккал

• Шоколад обоих видов наломать кусочками, выложить в металлическую миску, поместить на водяную баню и растопить, добавив в ставшую однородной массу коньяк и эспрессо. Снять с огня и остудить до тёплого состояния.

• Разделить яйца на белки и желтки. Желтки взбить с ванильным сахаром до пышной светлой массы. Белки соединить со сливками и сахаром и взбить до пышной массы.

• Ввести взбитые желтки в расплавленный шоколад и перемешать до однородности. Затем аккуратно вмешать белки, чтобы получился «мраморный» эффект.

• Выложить десерт в креманки и убрать в холодильник на 2 часа.

• Перед подачей посыпать десерт тёртым шоколадом.

Копенгагенский салат

Блюдо датской кухни. Историческая доступность разнообразных даров моря сделала их основными ингредиентами большинства блюд стран Скандинавии. Рыбу и морепродукты широко используют для приготовления первых и вторых блюд, а также салатов.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

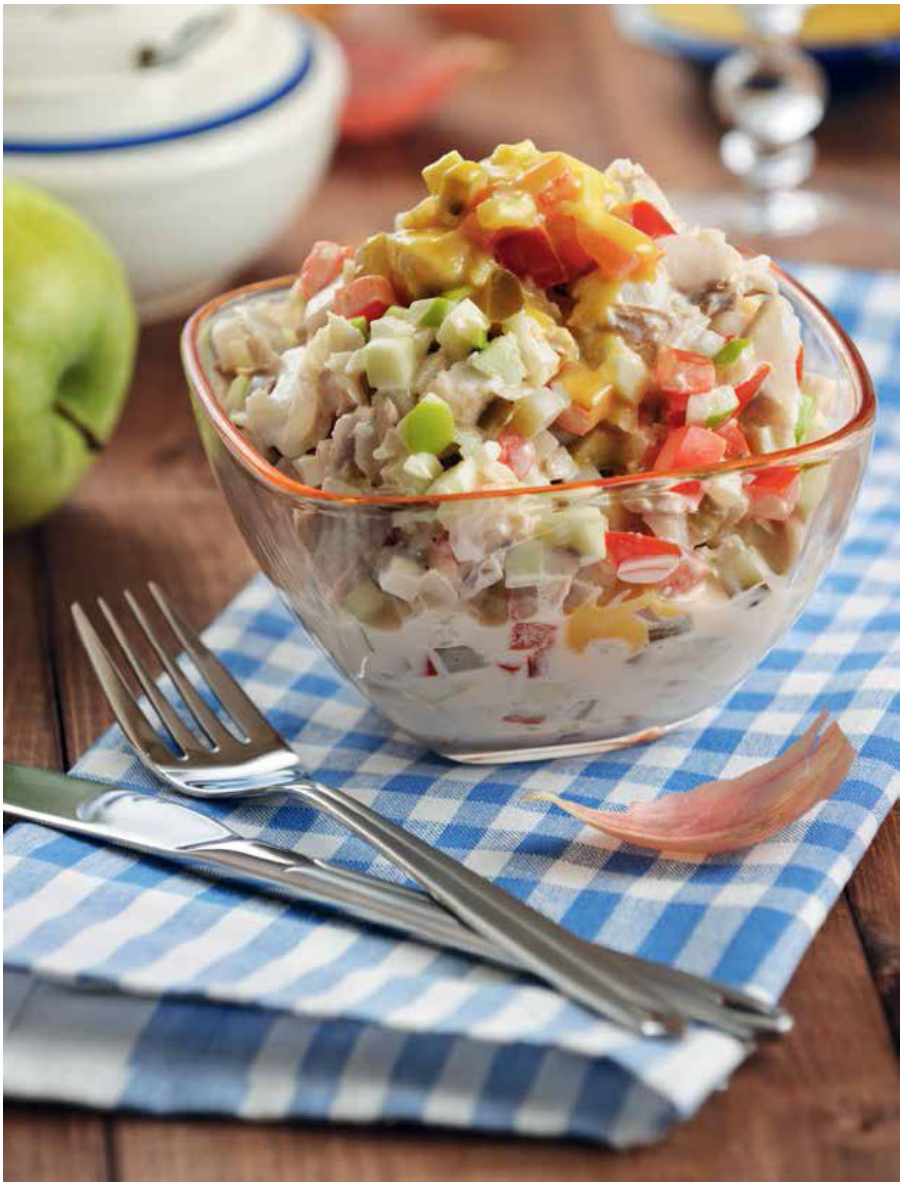
300 г отварного филе морской рыбы
1 луковица
1 кисло-сладкое яблоко
3 солёных или маринованных огурца
2 помидора
0,5 стакана майонеза
немного горчицы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Разогреть сковороду на среднем огне, влить немного воды (1–2 см). Выложить куски рыбного филе, припустить на среднем огне в течение 12 минут до готовности. Снять с огня, охладить. Нарезать небольшими ломтиками.

• Лук очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Огурцы мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, удалить жидкость с семенами, мелко нарезать.

• В салатник выложить овощи и яблоки, добавить филе рыбы, заправить майонезом, перемешать. Посолить, поперчить, добавить горчицу по вкусу. Подавать к столу.



Коптильня

Приспособление для копчения мяса, сала или рыбы. Копчение продуктов происходит за счёт воздействия дыма, выделяющегося при сгорании деревянной щепы, что придаёт им особый вкус и аромат.

Как правило, коптильня представляет собой металлическую коробку, внутри которой расположены поддоны для продуктов и древесного слоя. Подготовленные для копчения продукты закладываются в коптильню, а древесный слой поджигают таким образом, чтобы он не горел, а медленно тлел и дымил. Интенсивность тления щепы определяется видом выбранного способа копчения (горячего или холодного). Длительность горячего копчения составляет в среднем 30–60 минут, холодного – от 2 до 7 дней.

Копчение

Способ приготовления и обработки для длительного хранения мяса, сала, рыбы и колбасных изделий. Копчение как способ приготовления продуктов длительного хранения известно со времён древних фракийцев.

Для копчения используют специальные установки – коптильни, в которых продукты пропитываются дымом и частично обезвоживаются. Копчение может быть горячим и холодным (в зависимости от температуры внутри коптильни). Второй способ приготовления более длительный, поэтому в наши дни часто для ускорения приготовления используют так называемый «жидкий дым» – воду, ароматизированную продуктами горения и химическими веществами.

Продукты, приготовленные путём копчения, используют как самостоятельные холодные закуски или в качестве ингредиента других блюд, например, салатов или супов.

Следует иметь в виду, что любые копчёные продукты, а особенно те, что готовились не промышленным, а кустарным способом, следует употреблять нечасто, в небольших количествах и с осторожностью. Древесный дым содержит некоторое количество летучих канцерогенов, которые при копчении накапливаются в продуктах и могут негативно влиять на здоровье. Кроме того, копчение в домашних условиях может приводить к недостаточной готовности продуктов и, как следствие, к развитию в них опасных микроорганизмов. Лучше совсем избегать употребления продуктов, произведённых с применением так называемого «жидкого дыма», который запрещён во многих странах мира как сильнейший канцероген.

Копчёности

Продукты питания, приготовленные путём копчения. По способу термической обработки копчёности разделяют на сырокопчёные, варено-копчёные, копчёно-запечённые и запечённые.

Исходный продукт сначала засаливают или отваривают в рассоле, а затем коптят.

В том или ином виде копчёности присутствуют практически во всех кухнях мира. К мясным копчёностям относятся окорок, мясные рулеты, грудинка, корейка, буженина, шейка, карбонад, филей и т. п. Чаще всего их изготавливают из свинины. Также существует ряд копчёных колбасных изделий: колбасы, колбаски, сардельки и т. п. Из многочисленных видов рыбы для копчения чаще всего используют красную и жирную белую. Перед копчением рыбу потрошат, удаляют головы и жабры, очищают от чешуи, затем тушки засаливают сухим способом или в растворе, и только после этого коптят.

Все копчёности в кулинарии используют и как самостоятельное блюдо, и для приготовления вторых блюд, закусок, салатов и начинок для выпечки.

Как выбирать

При покупке мясных и колбасных копчёностей обратите внимание на цвет на разрезе продукта: он должен быть от розового до красного, без серых или зеленоватых пятен. Если в

изделии присутствует шпик, то его цвет должен быть белым или розовым (не желтоватым), а консистенция упругой, без признаков рыхлости. Поверхность изделия должна быть сухой, гладкой и чистой, для мясных копчёностей – без остатков щетины.

При покупке копчёной рыбы обратите внимание на цвет, он должен быть светло-коричневым, у кожи – золотистым.

При покупке любых копчёностей в вакуумной упаковке нужно убедиться в отсутствии влаги внутри упаковки.

Как хранить

В холодильнике в бумажном пакете копчёности могут храниться от 2–3 недель (для изделий горячего копчения) до 2 месяцев (для изделий холодного копчения). Также копчёности можно хранить в проветриваемом месте при температуре не выше +8 °С и относительной влажности воздуха не более 45 %.

Копчушка

Простая закуска, мелкая копчёная рыбка. Чаще всего для изготовления копчушки используют мойву или салаку, рыбу предварительно потрошат, затем обрабатывают крутым соляным раствором и коптят горячим способом. Таким образом мелкую рыбу заготавливали в Архангельской области ещё в конце XII века. Позднее копчушка стала появляться и в других регионах. В начале 20-х годов XX века в Советской России копчушку стали изготавливать промышленным способом.

Обычно копчушку подают как самостоятельную закуску. Однако в кухнях некоторых малых народностей присутствуют рецепты, в которых копчушку используют для приготовления паштетов и супов, а также начинок для пирогов.

Кордиал (кордиаль)

Ликёр, который изготавливается путём смешивания алкоголя с фруктами. Бренди либо настаивается на фруктах в течение 6–8 месяцев, либо к нему добавляется свежий сок, полученный выжимкой фруктов. Большинство кордиалов имеют высокую концентрацию, сладкий вкус и яркий цвет.

Кордон блю

(фр. *cordon bleu* – голубая лента)

1) Высшая школа кулинарного мастерства, открытая в Париже в 1895 году популярной журналисткой, ресторанным критиком и издателем первого еженедельного кулинарного журнала Мартой Дистель. Названа школа в честь голубой ленты, вручённой мадам Дюбарри, фаворитке Людовика XV, которая готовила для него изысканные блюда. Впоследствии более 300 лет такой лентой награждали именно женщин-поваров.

Диплом этой школы считается высшей степенью кулинарного мастерства. Среди бывших студентов школы – многие выдающиеся повара, награждённые не одной звездой Мишлен. Выпускницей «Кордон Блю» была и Джулия Чайлд – знаменитая американская ведущая кулинарных телевизионных шоу и автор нескольких книг по классической французской кухне.

Сегодня школа «Кордон Блю» имеет более 30 филиалов по всему миру, где одновременно обучаются более 20000 поваров.

2) Разновидность венского шницеля из двух тонких кусков мяса, панированных в сухарях и начинённых сыром и ветчиной. Для приготовления кордон блю между двумя тонкими шницелями или в один более толстый шницель с прорезанным в нём карманом кладётся по ломтику сыра (эмменталь, грюйер или раклетт) и нежирной варёно– или сырокопчёной ветчины. Края скрепляются с помощью деревянных шпажек. Затем шницель панируется в муке, яйце и сухарях и жарится на топлёном масле.

Для приготовления классического шницеля кордон блю используется телятина или нежирная говядина, вместе с тем, сегодня существуют рецепты кордон блю из свинины и мяса птицы. Подают кордон блю горячим как самостоятельное блюдо, с гарниром из зелёного салата или картофельного пюре.

На 2 порции

Время приготовления: 30 мин

300 г телятины (вырезки целым куском)
2 тонких ломтика твёрдого сыра
2 тонких ломтика ветчины
3 ст. л. пшеничной муки
1 яйцо
3 ст. л. панировочных сухарей
3 ст. л. топлёного масла для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 210 ккал

• Телятину разрезать поперёк волокон на два равных куска. Каждый кусок разрезать поперёк, не доходя до края 1 см, куски развернуть как книгу, слегка отбить. Посолить и поперчить.

• На одну половину каждого куска положить ветчину, сверху выложить сыр, накрыть второй половиной. Края шницеля скрепить деревянными шпажками или зубочистками.

• Муку высыпать в широкую тарелку. Яйцо слегка взбить. Панировочные сухари высыпать в широкую тарелку. В глубокой сковороде растопить масло. Шницели обвалять в муке, потом в яйце, затем в панировочных сухарях. Жарить кордон блю на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны, до золотистой корочки.

• Переложить кордон блю в жаропрочную посуду, полить маслом со сковороды и запекать в духовке при 200 °С в течение 10 минут.

Шницель кордон блю

3) Французский коньяк, созданный в 1912 году. Изначально позиционировался как элитный напиток для самых престижных заведений и взыскательных клиентов. Напиток имеет насыщенный медный оттенок, с фруктовыми, кофейными и пряными нотками. Коньяк «Кордон Блю» производится из урожая с виноградников региона Бордери, срок выдержки напитка от 10 до 25 лет. Именно этим коньяком во французском регионе Пикардия в 1918 году отмечали подписание договора о перемирии между Антантой и Германией, положившего конец Первой мировой войне.

Корейка

Мясо из спинной части туши свиньи, барана или телёнка (*схемы туш см. в статьях Свинина, Баранина и Говядина*). Особо ценное мясо, относится к первому сорту и считается диетическим. Чаще всего продаётся корейка на рёбрышках. Обычно из корейки готовят отбивные, стейки или запекают её на гриле. Также корейку используют для приготовления фаршированных мясных блюд, зраз, рулетов, эскалопов. В восточных кухнях корейка часто становится основой густых супов.

Корейка в панировке

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 куска телячьей корейки с рёбрами
1 яйцо
1 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Куски корейки немного отбить. Натереть солью и перцем, оставить на 5 минут.

• Яйцо слегка взбить. Корейку обвалять в муке, потом в яйце, затем в панировочных сухарях.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём корейку на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны.

Фаршированная корейка

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

500 г свиной корейки
100 г окорока
1 маленькая луковица
3 ст. л. топлёного масла
100 г зелёного горошка
1 ст. л. пшеничной муки
2–4 ст. л. молока
2 яйца
3 ст. л. панировочных сухарей
соль по вкусу

Калорийность: 323 ккал

• Корейку промыть, обсушить, разрезать на 4 куска так, чтобы в каждом была косточка. Все куски отбить, косточку зачистить.

• Окорок нарезать на мелкие кубики. Лук очистить, измельчить. В сковороде разогреть 1 ст. ложку масла, обжарить на нём окорок в течение 3–5 минут, выложить в миску. В той же сковороде обжарить лук до прозрачности.

• Вернуть окорок в сковороду с луком, добавить зелёный горошек и муку, посолить, перемешать. Влить молоко и тушить начинку 3–5 минут.

• Яйца взбить. На куски корейки выложить начинку, свернуть рулетом. Обмакнуть рулеты в яйца, затем обвалять в сухарях, повторить процедуру дважды.

• В глубокой сковороде разогреть оставшееся масло и обжарить на нём рулеты до золотистого цвета.

• Переложить рулеты в форму для запекания и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Корейка в гранатовом соусе

На 2–3 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

700–800 г бараньей корейки
1 ст. л. молотого чёрного перца
250 мл гранатового сока
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Для соуса
маринад от корейки (гранатовый сок)
1 ст. л. сахара
1 ч. л. крахмала
3 ст. л. сока лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 341 ккал

• Корейку вымыть, обсушить и разрезать по рёбрам на отдельные порционные куски. Косточку зачистить от мяса, обернуть фольгой. Мясо отбить с обеих сторон и натереть молотым перцем.

• Уложить корейку в глубокую миску, залить гранатовым соком и оставить мариноваться при комнатной температуре на 30 минут.

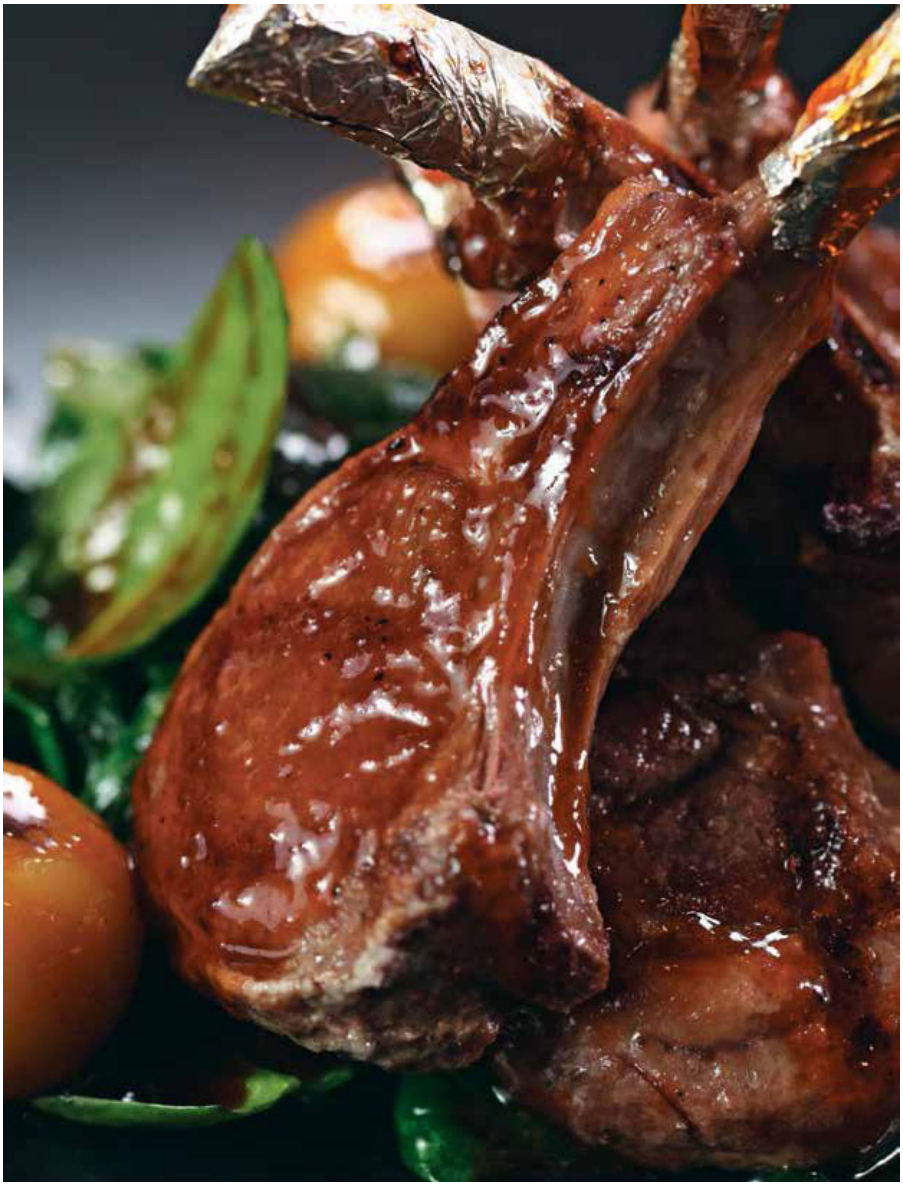
• Мясо достать из сока (сок сохранить). Обсушить, промокнув бумажным полотенцем.

• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, обжарить на нём промаринованную корейку на среднем огне по 4–5 минут с каждой стороны.

• Переложить обжаренную корейку в форму для запекания. Запекать в духовке при 180 °С в течение 8–10 минут.

• Приготовить соус: 200 мл маринада перелить в глубокий сотейник, добавить сахар и довести до кипения на слабом огне. В 50 мл маринада развести крахмал и влить его в сотейник тоненькой струйкой. Постоянно помешивая, довести соус до кипения, уварить на слабом огне в течение 5–7 минут. Снять с огня, добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать.

• В порционные тарелки выложить корейку, полить соусом, подать на стол. Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.



Корейка ягнёнка, запечённая в рукаве

На 4 порции
Время приготовления: 5,5 часов

1,5 кг корейки ягнёнка целым куском
3 ст. л. соуса наршараб
3–4 веточки свежего розмарина
2 с. л. сушёного базилика
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Калорийность: 338 ккал

• Отрезать кусок рукава для запекания размером больше, чем кусок мяса, плотно завязать одну сторону.

• Корейку посолить, обмазать соусом наршараб, уложить в рукав для запекания, добавить розмарин и базилик. Завязать вторую сторону рукава.

• Поместить корейку в рукаве в жаропрочную форму и запекать в духовке при 100 °С в течение 5 часов.

• В большой сковороде разогреть оливковое масло. Достать корейку из духовки, извлечь из рукава. Обжарить корейку на сковороде на среднем огне с каждой стороны по 4–5 минут, до румяной корочки.

• Корейку выложить на блюдо для подачи и нарезать на порционные куски так, чтобы в каждом куске было по одной косточке.

Корейская кухня

Несмотря на географическую близость Китая и Японии, корейская кухня сильно отличается от всех азиатских кухонь, так как большое влияние на неё произвели европейские колонизаторы. Корейскую кухню принято разделять на кухни Южной и Северной Кореи, в первой чаще используются техники жарки и тушения, а во второй пищу чаще варят, готовят на пару или запекают. Но, несмотря на разницу в способах приготовления, основными продуктами и для Северной, и для Южной Кореи остаются рис, рисовая лапша и различные овощи.

В корейской кухне традиционно используется большое количество различных приправ и специй, основную из них – острый красный перец – в Корею привезли голландцы в XVI веке.

В традициях Кореи семейное приготовление еды, самое популярное традиционное блюдо – кимчхи, по сути это маринованная в остром соусе пекинская капуста или любые другие овощи. Кимчхи для корейцев – символ семьи и достатка, у каждой семьи существует свой особый рецепт, его хранят в тайне и передают из поколения в поколение. Кимчхи входит в список нематериального наследия ЮНЕСКО. Его едят как самостоятельное блюдо, а также используют для приготовления первых и вторых блюд.

Важнейший ингредиент корейской кухни – рис. Корея – единственный регион в мире, в котором выращивают более 200 видов риса. Рис входит в состав практически всех блюд национальной кухни, из него делают не только первые и вторые блюда, но также десерты и напитки. Однако готовят рис, как правило, отдельно, и добавляют в уже готовое блюдо.

Также часто на стол подают отдельно отваренный рис и разнообразные закуски в порционных индивидуальных тарелочках – панчхан, в которых их смешивают с рисом – каждую в своей тарелке. Для приготовления десертов рис обычно сначала отваривают на пару до полуготовности.

Особенностью корейской кухни также можно назвать то, что так называемая «императорская пища» плотно вошла в повседневную гастрономию корейцев, а не осталась элитарной частью кухни, как это произошло в Китае или Японии. Именно благодаря интеграции «императорской пищи» в Корее появился особый способ подачи еды – на посуде ханчхонсик, особой тарелке с глубокой частью в центре для риса и поделённой на сектора каймой тарелки – для подачи закусок панчхан и различных мясных блюд.

Мясо в корейской кухне в основном представлено свининой или говядиной. Как правило, мясо режут на длинные тонкие ломтики, маринуют и только после этого обжаривают или тушат с овощами и специями. Много в корейской кухне блюд из рыбы и морепродуктов, перед приготовлением их обычно мелко нарезают.

Молоко и молочные продукты корейцы традиционно практически не употребляют, они заменены на соевые аналоги. Много в корейской кухне соусов, самые распространённые – соевый и рыбный. Корейские соусы солёные и острые, используются и как добавка к блюдам, и для придания вкуса при готовке.

Десерты в корейской кухне чаще всего представлены местными фруктами, обычно их подают в виде коктейлей и фруктовых салатов. Самое любимое лакомство жителей Южной Кореи – ходуквачжа, печенье, по форме напоминающее грецкий орех.

Из безалкогольных напитков популярны холодные настойки различных местных трав, которые корейцы называют чаем (чха). Из алкогольных чаще всего употребляется традиционное корейское рисовое вино нончжу или маккори, а также похожий на водку рисовый ликёр сочжу. Виноградные вина в Корее не производят и редко пьют. Также в Корее производят рисовое пиво.

Важнейшие блюда корейской кухни (в алфавитном порядке)[1]:

Бульгоги – мясо, жаренное на решётке.

Кальби – острые шашлычки из говядины.

Кимбап – корейские роллы.

Кимчхи – острая квашеная пекинская капуста или другие овощи.

Куксу – тонкая лапша с овощами и мясом в холодном или горячем бульоне.

Паджон – омлет с овощами.

Панчхан – разнообразные закуски, подаваемые к рису.

Патбинсу – домашнее мороженое.

Пибимпаб – корейский «плов»: рис, овощная соломка и кусочки мяса или рыбы с острым соусом.

Пигоди – паровые пирожки со свининой и капустой.

Сапсо – густой суп из мяса и овощей.

Хе – маринованная свежая рыба или мясо.

Хемуль – суп из морепродуктов.

Ходуквачжа – печенье в форме грецкого ореха.

Чха – холодная травяная настойка.

Якква – сладкое медовое печенье.

Якпап – питательный сладкий рис.

Корж

Основа для торта из выпеченного теста или безе. Для приготовления коржей используют бисквитное, песочное, заварное, медовое или другое сладкое тесто.

Если рецептом не предусмотрено иное, для приготовления коржа всегда берут ингредиенты комнатной температуры. Для того чтобы корж был воздушным, используют соду, гашённую уксусом или лимонным соком, или разрыхлитель. Чаще всего при изготовлении коржей из бисквитного теста желтки и белки взбивают отдельно, затем смешивая с сухими ингредиентами.

Формы для выпечки коржей используются различных конфигураций и размеров. Основное условие – для лучшего отделения готового изделия от стенок форму смазывают маслом и присыпают мукой, панировочными сухарями или манкой, создавая так называемую «французскую рубашку». Затем в форму заливают тесто и выпекают в духовке или мультиварке. При этом температура должна быть не выше 190 °C, духовку во время выпечки коржа открывать не рекомендуется.

Готовность коржа всегда проверяется одним способом: деревянной шпажкой или спичкой. С их помощью в центре коржа делается прокол и если палочка выходит сухой, корж готов. Готовый корж достают из духовки и перед формированием торта полностью охлаждают, для чего корж перекладывают на решётку. Во время охлаждения для того, чтобы корж не деформировался, рекомендуется его несколько раз перевернуть. Готовый и охлаждённый корж разрезают вдоль на несколько слоёв или нарезают на мелкие кусочки. Также существует ряд рецептов, в которых из коржа выбирают середину, оставляя борта, потом измельченную середину смешивают с кремом и вновь наполняют корж.

Коржик

Популярный в СССР десерт. Штучное мучное изделие из песочного молочного теста.

На 8–10 шт.
Время приготовления: 30 мин

100 г сливочного масла
200 г сахара
1 ч. л. ванильного сахара
1 яйцо
75 г молока
щепотка соды
1 ч. л. разрыхлителя
400 г пшеничной муки + немного для посыпки
сахарная пудра для украшения

Калорийность: 382 ккал

• Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до однородности. Взбить яйцо, разделить яичную массу пополам. Одну половину смешать с молоком и влить в масляную смесь, взбить до однородности. Добавить соду и разрыхлитель, перемешать. Всыпать всю муку и замесить не липкое гладкое тесто.

• На присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 6–7 мм. При помощи формочек для нарезания печенья или стакана вырезать из теста коржики. Обрезки теста снова скатать в шар, раскатать в пласт и вырезать коржики – проделывать так, пока не кончится тесто.

• Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить на неё коржики, смазать их оставшимся яйцом и выпекать в духовке при 200 °C в течение 10–12 минут. Достать коржики из духовки, переложить на решётку, присыпать сахарной пудрой, полностью остудить.

Корзиночка

Пирожное, основа которого изготовлена в форме корзиночек из песочного теста и наполнена белковым кремом или другой сладкой начинкой. Пирожные «корзиночки» начали производить в середине XX века в СССР, за основу был взят рецепт национальной венгерской кухни.

Корзиночки с орехами и карамелью

На 6–8 шт.
Время приготовления: 1 час

1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. сахарной пудры
50 г сливочного масла
1 ст. л. молока
щепотка соли
Для карамели
0,5 стакана сахара
0,25 стакана воды
Для начинки
250 г орехов ассорти

Калорийность: 415 ккал

• Муку просеять, смешать с сахарной пудрой. Охлаждённое сливочное масло нарезать кубиками, смешать с сухой смесью и растереть руками в крошку.

• Влить молоко, добавить щепотку соли, замесить однородное тесто.

• Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать из него кружки, переложить в смазанные маслом формочки. Наколоть дно вилкой в нескольких местах.

• Выпекать корзиночки в духовке при 190 °С в течение 10 минут до золотистого цвета.

• Достать корзиночки из духовки, извлечь из формочек, выложить на решётку, полностью остудить.

• В кастрюльке соединить сахар и воду. Прогреть на слабом огне, помешивая, до растворения сахара. Довести до кипения и проварить, не помешивая, а слегка встряхивая, до золотистого цвета карамели (около 10 минут).

• Орехи обжарить и смешать с половиной горячей карамели. Выложить ореховую массу в корзиночки, полить оставшейся карамелью. Перед подачей дать остыть.

Корзиночки с белковым кремом

На 20 шт.
Время приготовления: 1 час + охлаждение

500 г пшеничной муки + 2 ст. л. для раскатывания теста
250 г сливочного масла
1 яйцо
120 г сахара
2 ст. л. ванильного сахара
0,5 ч. л. соды
1 ст. л. лимонного сока
щепотка соли
100 г повидла из абрикосов
шоколадная крошка для украшения

Для белкового крема
5 ст. л. сахарной пудры
50 мл воды
2 яичных белка
1 ч. л. лимонного сока

Калорийность: 372 ккал

• Муку просеять, масло натереть на крупной тёрке. Смешать муку и масло и руками растереть в крошку.

• Яйцо взбить с сахаром и ванильным сахаром, добавить соду, гашённую лимонным соком, соль.

• Приготовленную смесь влить в мучную крошку, быстро замесить мягкое песочное тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую плёнку и поместить в холодильник на 1 час.

• Охлаждённое тесто разделить на 20 равных частей. Каждый кусочек выложить в формочку и руками распределить тесто по всей поверхности формочки. Наколоть тесто на дне вилкой несколько раз.

• Выпекать корзиночки в духовке при 190 °С в течение 10–15 минут до золотистого цвета.

• Достать корзиночки из духовки, извлечь из формочек, выложить на решётку, в каждую положить по 1 ст. ложке повидла. Корзиночки полностью охладить.

• Приготовить белковый крем. В сотейнике смешать сахарную пудру с водой, поставить на слабый огонь и, постоянно

помешивая, варить сироп в течение 10 минут. Снять с огня, полностью остудить, добавить лимонный сок, перемешать.

• Белки миксером взбивать в крепкую пену в течение 5–7 минут, продолжая взбивать, тоненькой струйкой влить в белки сироп с лимонным соком.

• При помощи кулинарного шприца наполнить каждую корзиночку белковым кремом, сверху присыпать шоколадной крошкой.

Кориандр

Семена однолетнего растения семейства Зонтичные. Листья того же растения в России называют кинзой. Название кориандра произошло от греческого *koris* – «клоп», из-за специфического резкого запаха. По той же причине в дореволюционной России кориандр называли клоповником.

Кориандр известен с древности. Его родиной считают Средиземноморье, в Европу он попал из Греции, а в Россию, вероятнее всего, из Грузии.

В кориандре содержится много витаминов А, РР и С, также магний, железо и йод. Полезен он при опухолях, отёках, диарее, анемии, заболеваниях кожи, высоком уровне сахара в крови. Употребление кориандра способствует пищеварению.

В кулинарии кориандр используется для придания вкуса блюдам из рыбы и мяса, колбасам. Часто его добавляют в супы и маринады. В восточных кухнях его применяют для приготовления десертов и напитков.

Как выбирать

Кориандр должен быть ровного коричневого или светло-коричневого цвета. Признаки порчи кориандра – чёрные или пятнистые зёрна.

Как хранить

В банке с плотно прилегающей крышкой в сухом, прохладном и тёмном месте. Лучше перемалывать кориандр непосредственно перед приготовлением.

Треска с кориандром

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

2 ст. л. семян кориандра
1 ст. л. соли
2 стейка трески
5 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 102 ккал

• Кориандр обжарить на сухой сковороде 2–3 минуты, смешать с солью. Стейки трески тщательно обсушить, натереть смесью кориандра и соли.

• Форму для запекания смазать оливковым маслом, выложить в неё стейки, накрыть крышкой или фольгой. Запекать треску при 190 °С в течение 15 минут.

• Лимонный сок смешать с 2 ст. ложками оливкового масла.

• Достать треску из духовки, переложить в порционные тарелки. При подаче сбрызнуть смесью лимонного сока с оливковым маслом.

Коринка

1) Сорт винограда и изюм, полученный из этого сорта винограда. Выведен в Центральной генетической лаборатории имени И. В. Мичурина в середине 50-х годов прошлого века. За основу селекции был взят виноград сорта кишмиш, путём скрещивания вывели сорт коринка, в котором от кишмиша сохранился тёмный цвет и отсутствие косточек, но коринка устойчива к заморозкам и менее требовательна к почве, поэтому выращивать её можно везде, вплоть до Сибири.

Чаще всего виноград коринка используют для приготовления изюма, малая часть урожая применяемся в виноделии. Изюм коринка иссиня-чёрный или тёмно-бордовый, мелкий, без косточек. Это один из самых сладких видов изюма.

В промышленном производстве его используют для приготовления конфет и повидла. В домашней кулинарии добавляют в десерты, выпечку, мороженое и пловы.

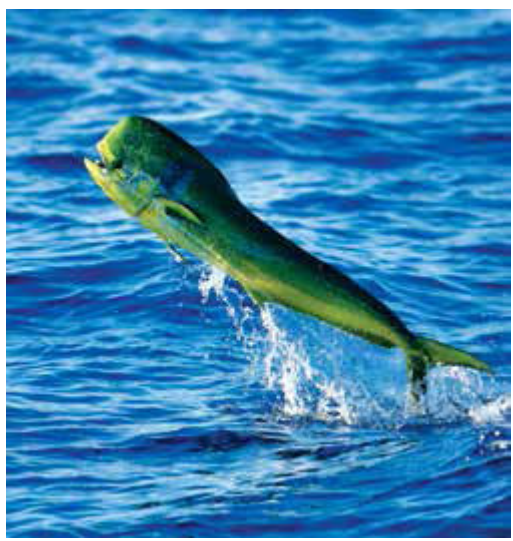
2) Другое название ирги (*см. Ирга*).

Корифена

Рыба семейства корифеновых. Обитает в Средиземном море, в Атлантике, Тихом и Индийском океанах. Коренные жители Карибских островов называют корифену махи-махи, а в Японии её прозвали «золотой макрелью».

Корифена достигает в длину 2 метров и весит более 40 кг. Мясо этой рыбы отличается сочностью и нежностью, хотя жирность у корифены низкая. В этом мясе содержатся витамины группы B, PP и A, а также селен, медь, цинк и полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

В кулинарии корифену чаще всего запекают или жарят крупными кусками.



Корица

Высушенная кора дерева коричник цейлонский семейства Лавровые. Корица как ароматическая приправа известна с глубокой древности, в Древний Египет её привозили из Китая ещё во II тысячелетии до н. э. Первым письменным упоминанием корицы считается запись в Библии.

В европейских странах происхождение корицы долгое время оставалось тайной, специально для европейцев арабские купцы придумали легенду о божественном происхождении пряности. Только в конце XV века, когда португальские мореплаватели открыли остров Цейлон (Шри-Ланка), секрет был разгадан.

Более 100 лет Португалия оставалась монополистом на рынке корицы. За остров, где произрастала корица, велись ожесточённые войны: Португалия, Голландия и Англия потеряли немалую часть флота на этой войне. В начале XIX века английские мореплаватели отбили остров Цейлон и вывезли часть деревьев коричника для выращивания в других своих колониях. В наши дни коричник выращивают по всей зоне умеренно-тропического климата.

Корица способствует улучшению пищеварения, возбуждает аппетит, укрепляет желудок. Рекомендуется употреблять корицу при хроническом бронхите.

Существует несколько видов корицы:

1. **Цейлонская** – самая дорогая и наиболее ценная, обладает сладковатым, чуть жгучим вкусом и нежным ароматом. Выращивают её на Цейлоне, в Индии, Индонезии, Бразилии, Гвиане, на Реюньоне и Мартинике.

2. **Китайская**, или **простая** (ароматная, или индийская) – самая распространённая, обладает более резким вкусом, чем у цейлонской. Производится на юге Китая.

3. **Малабарская**, или **бурая** (древесная корица) – на вкус резкая и немного горьковатая. Производится в Индии и Бирме.

4. **Циннамон** – пряная корица, применяется только для производства коричного масла, в парфюмерной и ликёроводочной промышленности, имеет очень острый запах и пряный жгучий вкус. Производится в Индонезии и на Молуккских островах.

Для того чтобы сохранить аромат корицы и избежать неприятной горчинки, добавлять её нужно за 5–7 минут до окончания приготовления блюда, не раньше.

Как пряность корицу используют для приготовления мяса и рыбы, сладких блюд, выпечки. Масло корицы применяют в ликёроводочном производстве. Основная часть корицы используется для изготовления шоколада, кофе и ликёров. Корица – традиционная добавка в глинтвейн и различные десерты из яблок.

Как выбирать

Довольно часто за корицу выдают кассию, которая является корой другого сорта коричного дерева, культивируемого в Китае и Индонезии, причём кассия обладает иными свойствами. Кассию делают из коры старых деревьев, поэтому в ней много вредного для человека вещества кумарин. Если на упаковке продукта написано *Cinnamomum aromaticum* – это кассия, на упаковке с настоящей корицей должна быть надпись *Cinnamomum zeylonicum*. Отличить корицу от кассии можно по запаху: у корицы он мягкий и сладкий, у кассии – резкой, грубый.

Как хранить

В герметичной упаковке при температуре не выше +20 °С и относительной влажности не более 70 %. Лучше приобретать корицу в палочках и перемалывать в порошок перед употреблением. В палочках корица сохраняет свои свойства до 1 года, молотая – не более 6 месяцев.

Яблочный соус с корицей

Время приготовления: 1 час + заморозка

4 красных яблока
4 ст. л. молотой корицы
2 ст. л. молотого мускатного ореха
2 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 53 ккал

• Яблоки очистить от кожицы, нарезать на мелкие кубики. Поместить в контейнер с герметичной крышкой, добавить корицу, мускатный орех и лимонный сок. Накрыть контейнер крышкой и несколько раз сильно встряхнуть. Поставить в морозилку на 12 часов.

• Достать контейнер из морозилки, оставить в тепле на 1 час.

• Измельчить содержимое контейнера блендером до состояния пюре.

• Подавать соус к птице, свинине, оладьям или блинчикам.

Коричневый соус

рецепт см. в статье Борделез.

Корневой сельдерей

см. Сельдерей.

Булочки с корицей и сладким сырным соусом

(блюдо английской кухни)

На 6 шт.
Время приготовления 1 час 15 мин + расстойка

1 ч. л. сухих дрожжей
100 мл молока
60 г сахара
250 г маргарина
1 ч. л. соли
1 яйцо
350 г пшеничной муки
100 г коричневого сахара
3 ст. л. молотой корицы

Для соуса
100 г сливочного мягкого сыра
50 г сахарной пудры
1 ч. л. ванильной эссенции

Калорийность: 387 ккал

• Приготовить булочки. В большой миске развести дрожжи в тёплом молоке, оставить на 5 минут. Добавить сахар, одну треть маргарина, соль, яйцо, муку. Тщательно вымесить тесто. Накрыть миску крышкой и поставить в тёплое место примерно на 1 час.

• Когда тесто увеличится в объёме в 2 раза, раскатать из него прямоугольник примерно 55 × 40 см толщиной около 1 см.

• Половину оставшегося маргарина растопить, смешать с коричневым сахаром и корицей. Приготовленную смесь равномерно распределить по тесту, свернуть тесто в рулет. Разрезать рулет на 12 равных частей. Выложить булочки в глубокую форму для выпечки срезами вниз. Выпекать в духовке при 200 °C в течение 10–15 минут до золотистой корочки.

• Приготовить соус. Оставшийся маргарин смешать со сливочным сыром, сахарной пудрой и ванилью. Взбить миксером до пышности.

• Достать булочки из духовки, залить приготовленным сырным соусом и подать к столу горячими.

Корн-дог

Блюдо американской кухни, популярный вид фастфуда. Сосиска, обжаренная в кляре из кукурузной муки. Корн-догу около 100 лет, первые такие сосиски появились в качестве уличной еды в начале XX века.

На 6 шт.
Время приготовления: 30 мин

100 г пшеничной муки + 2 ст. л. для обваливания
100 г кукурузной муки
3 ст. л. сахара
1 ст. л. молотой паприки
1,5 ч. л. соды
1 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соли
1 яйцо
2 ст. л. молока
6 сосисок
300 мл растительного масла для жарки

Калорийность: 272 ккал

• Смешать пшеничную и кукурузную муку, сахар, паприку, соду, разрыхлитель и соль. Добавить яйцо, перемешать. Влить молоко, тщательно перемешать. Перелить тесто в высокий стакан.

• Сосиски нанизать на длинные деревянные шпажки. Обвалять сосиски в 2 ст. ложках муки.

• В сковороде разогреть растительное масло. Сосиску на шпажке погрузить в тесто, при вытаскивании немного прокручивать шпажку, чтобы тесто ровно обволокло сосиску.

• Обжаривать каждую сосиску на сковороде по очереди, каждый раз поворачивая сосиску, как только тесто схватится. Обжарить таким образом все сосиски на среднем огне до золотистой корочки.

• Выложить сосиски на бумажное полотенце, дать стечь лишнему маслу. Подать горячими.

Корнеплоды

Съедобные части корня некоторых растений. К корнеплодам относят морковь, свёклу, редис, редьку, сельдерей, пастернак, петрушку, хрен, репу и брюкву, а также турнепс, маниок, батат и др.

Выращивать и культивировать корнеплоды человечество научилось в самой глубокой древности. Главная ценность корнеплодов состоит в том, что они могут долго храниться, не теряя при этом свои питательные свойства.

Химический состав корнеплодов зависит, в первую очередь, от видовой принадлежности растения. Однако стоит особо подчеркнуть, что все виды корнеплодов обладают уникальным и сбалансированным от природы витаминно-минеральным составом, который обогащён значительным количеством жизненно важных для человеческого организма веществ. Корнеплоды имеют важное значение в питании, чаще всего их используют в приготовлении первых блюд и гарниров, а пряные корнеплоды, такие как пастернак, сельдерей, петрушка, используют также при солении и квашении овощей.

В конце XX века некоторые корнеплоды, такие как репа, брюква и пр. стали использоваться в кулинарии довольно редко. В отдельных странах, например, в Дании и Швеции, в наши дни действует специальная программа по возвращению традиционных местных корнеплодов в современное повседневное меню их жителей.

О различных корнеплодах см. соответствующие статьи энциклопедии.

Корнетик

Изначально в XIX веке так назывался конусообразный бумажный свёрток, выполненный из отдельного листа бумаги, в такой таре продавали на развес сладости. В бумажный кулёк помещалось немного лакомства, цена за покупку была очень невелика, поэтому обычно в корнетиках покупали сладости для девушек представители младшего военного состава (корнеты) – отсюда, вероятно, и название.

Сегодня в кулинарии корнетиком называют свёрнутый в виде конуса лист бумаги для выпечки, который заменяет кулинарный шприц или мешок. Форма выдавливаемого содержимого изменяется за счёт среза острого кончика корнетика: его срезают наискосок, прямым срезом, клинообразным или зубчиками.

Корниш (корнуэльский пирог)

Блюдо английской кухни, печёный пирог округлой или овальной формы из пшеничного теста с различными начинками, чаще всего с мясом и картофелем. Впервые корниш появился как вариант обеда для рудокопов из графства Корнуолл. Сегодня это популярный во всём мире фаст-фуд.

На 6 шт.
Время приготовления: 1 час

300 г пшеничной муки
150 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания
щепотка соли
70 мл воды
1 яйцо

Для начинки
350 г постной говядины
3–4 средние картофелины
1 большая луковица
3–4 веточки свежей петрушки
50 г мясного бульона
0,5 ч. л. тимьяна
щепотка шалфея
соль и перец по вкусу

Калорийность: 322 ккал

• Муку соединить с размягчённым маслом и размять руками до образования крошек. Соль растворить в тёплой воде, приготовленный раствор постепенно влить в мучную смесь. Замесить мягкое однородное тесто.

• Сформировать из теста колбаску диаметром 6–7 см, завернуть его в пищевую плёнку и поместить в холодильник на 30 минут.

• Приготовить начинку. Говядину нарезать на мелкие кубики. Картофель очистить, нарезать на тонкие, полупрозрачные ломтики. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца. Петрушку мелко нарубить.

• В глубокой миске смешать мясо, картофель, лук. Добавить соль, перец, петрушку, тимьян и шалфей, тщательно перемешать. Влить бульон, перемешать.

• Тесто разделить на 6 равных частей, каждую раскатать в круг толщиной 3–4 мм. В центр каждого круга выложить 2–3 ст. ложки начинки.

• Яйцо немного взбить, смазать яйцом края теста и защипать пирожки по типу чебуреков.

• Противень застелить бумагой для выпечки, смазать растопленным сливочным маслом. Выложить на противень пироги, сверху смазать оставшимся яйцом. Выпекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут.

• Достать корниши из духовки, смазать сливочным маслом. Подать к столу горячими.

Корнишон

Мелкий огурчик, снятый задолго до полного созревания и маринованный с использованием уксуса. Обычно для приготовления корнишонов отбирают огурцы длиной не более 8 см. Корнишоны используются как самостоятельная закуска и как ингредиент для приготовления различных блюд – салатов, канапе, соусов, супов и начинок.

Соус грибиш

Французский соус с корнишонами, который традиционно подавался к телячьей голове, сейчас его подают к сырым овощам, птице и холодному мясу.

Время приготовления: 15 мин

2 яйца, сваренных вкрутую
1 ст. л. дижонской горчицы
50 мл арахисового или виноградного масла
1 ч. л. виноградного уксуса
4–6 корнишонов
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Яйца очистить, отделить желтки от белков. Желтки растереть в кашицу, добавить горчицу, соль и уксус. Далее небольшими порциями вливать масло и взбивать до консистенции майонеза.

• Белки мелко порубить. Корнишоны натереть на мелкой тёрке.

• В соус добавить белки и корнишоны, тщательно перемешать.

• Перед подачей дать настояться в течение 5–7 минут.

Корнуэльский сыр

см. Ярг.

«Корона»

Способ оформления и подачи запечённой корейки (свиной или бараньей). Корейку с рёбрышками сворачивают в круг так, что образуется «корона», и запекают целиком. Иногда пространство внутри «короны» дополнительно заполняется начинкой. Один из наиболее эффектных способов подачи корейки, который идеально подходит для праздничного стола.

«Корона» из бараньей корейки

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 баранья корейка (около 1,2 кг)
3 зубчика чеснока
2 веточки розмарина
0,5 ч. л. свежемолотого чёрного перца
3 ст. л. оливкового масла
60 г сливочного или топлёного масла
800 г запечённого или жареного картофеля для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 265 ккал

• Промыть и хорошо обсушить корейку. Сделать по нижнему краю (у основания косточек) надрезы глубиной около 2 см. Зачистить рёбрышки от мяса примерно на 10 см от их края.

• Чеснок и листочки розмарина мелко нарубить, смешать с перцем и солью по вкусу, влить оливковое масло и перемешать. Приготовленной пряной смесью натереть корейку с обеих сторон.

• Выложить корейку в глубокую форму для запекания, соединить края так, чтобы образовался круг с рёбрышками по периметру. Перевязать корейку кулинарной нитью, чтобы она сохраняла форму.

• Обернуть торчащие косточки фольгой, чтобы они не обгорели при запекании.

• Запекать при 180 ℃ в течение 1 часа, время от времени поливая растопленным маслом и соками, выделяющимися при запекании.

• Достать «корону» из духовки, снять фольгу с рёбрышек, аккуратно выложить на подогретое блюдо и заполнить пространство внутри картофелем. Подавать блюдо горячим, разрезав корейку по косточке.

Корозот

Блюдо венгерской кухни. Творожная паста с паприкой. Едят корозот, намазывая на свежий пшеничный хлеб.

Время приготовления: 15 мин

200 г жирного творога
1 средняя луковица
3 ст. л. сливочного масла
3 ч. л. молотой паприки
4 ст. л. светлого пива
пшеничная лепёшка для подачи
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 291 ккал

• Творог протереть через сито или измельчить в блендере.
• Лук очистить, очень мелко нарубить.
• Смешать лук, творог и размягчённое масло, добавить паприку, соль и сахар по вкусу.
• Влить в смесь пиво, хорошо вымешать.
• Выложить корозот в миску и подать к столу со свежеиспечённой лепёшкой.

Корюшка

Рыба из семейства корюшковых. Водится в Северном Ледовитом океане, Белом и Балтийском морях, редко встречается в озёрах Северо-Запада России и Швеции. Рыбка редко вырастает более 10 см, чаще всего в пищу употребляется корюшка 5–7 см длиной.

В России корюшку ели с незапамятных времён, промышленным выловом этой рыбы стали заниматься после указа Петра I в 1705 году «Об особом поддержании рыбаков, ловивших корюшку».

Особое значение имеет корюшка для Санкт-Петербурга, здесь она является главной промысловой рыбой. Ежегодно весной, после начала прохода рыбы, в городе на Неве отмечается Праздник корюшки.

Мясо корюшки содержит витамины A, D и группы B, также натрий, фосфор, хлор, молибден и фтор. Употребление корюшки способствует профилактике атеросклероза.

В кулинарии корюшку чаще всего жарят, солят и коптят.

Как выбирать

У свежей корюшки ярко выраженный огуречный запах, чистая, слегка влажная поверхность. Если взять рыбу двумя пальцами поперёк спинки, тушка должна быть ровной и не сгибаться. Окраска свежей рыбы ровная, без пятен и повреждений.

Как хранить

Корюшка очень быстро портится в тепле. В холодильнике

может храниться не более 2 дней. После замораживания полностью утрачивает свой вкус и характерный аромат.

Подготовка

Рыбу менее 10 см готовят, не потроша. У крупной корюшки удаляют внутренности и голову. Перед варкой корюшку нужно посолить и выдержать в соли 1 час.

Корюшка жареная

На 4–5 порций
Время приготовления: 20 мин

1 кг корюшки
1 большая луковица
3 ст. л. пшеничной муки
2 ч. л. соли
3–4 ст. л. растительного масла

Калорийность: 175 ккал

• Рыбу промыть, отделить головы (если рыба крупная), выпотрошить, икру оставить внутри. Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца.

• В крепкий пакет всыпать муку и соль, поместить туда рыбу, пакет завязать и несколько раз энергично встряхнуть.

• В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить на среднем огне корюшку с каждой стороны по 2–3 минуты. На том же масле обжарить лук.

• Корюшку выложить в глубокое блюдо, свержу выложить жареный лук. Подать к столу.

Корюшка пряного посола

На 6–7 порций
Время приготовления: 10–12 часов

1 кг корюшки
10–12 горошин душистого перца
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. молотого белого перца
1 ч. л. кориандра
2–3 бутончика гвоздики
2 ст. л. соли
1 ч. л. сахара
5 шт. лаврового листа

Калорийность: 107 ккал

• Корюшку хорошо промыть под холодной водой.

• В ступке размять в крупную крошку душистый, чёрный и белый перец, кориандр и гвоздику. В приготовленную смесь добавить соль и сахар, перемешать.

• Корюшку выложить в глубокую эмалированную посуду в один слой, пересыпать слои смесью приправ и добавить поверх каждого слоя 1 лавровый лист.

• Накрыть рыбу тарелкой меньшей чем диаметр кастрюли, сверху поместить гнёт. Оставить корюшку для засаливания на 10–12 часов.

• Готовую рыбу разложить по подготовленным банкам, хранить в холодильнике до 30 дней.

Косидо

Блюдо испанской кухни, суп из фасоли с копчёностями. В Испании косидо готовят в специальном горшке, причём в каждом регионе существует свой рецепт этого традиционного супа.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1,5 стакана сухой белой фасоли
300 г копчёных свиных рёбрышек
100 г ветчины
100 г бекона
1 небольшой кочан капусты (около 600 г)
200 г кровяных колбасок
4 средние картофелины
2 средние луковицы
соль по вкусу

Калорийность: 119 ккал

• Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой на 4–6 часов, затем выложить в кастрюлю, залить свежей водой (1 л) и довести до кипения.

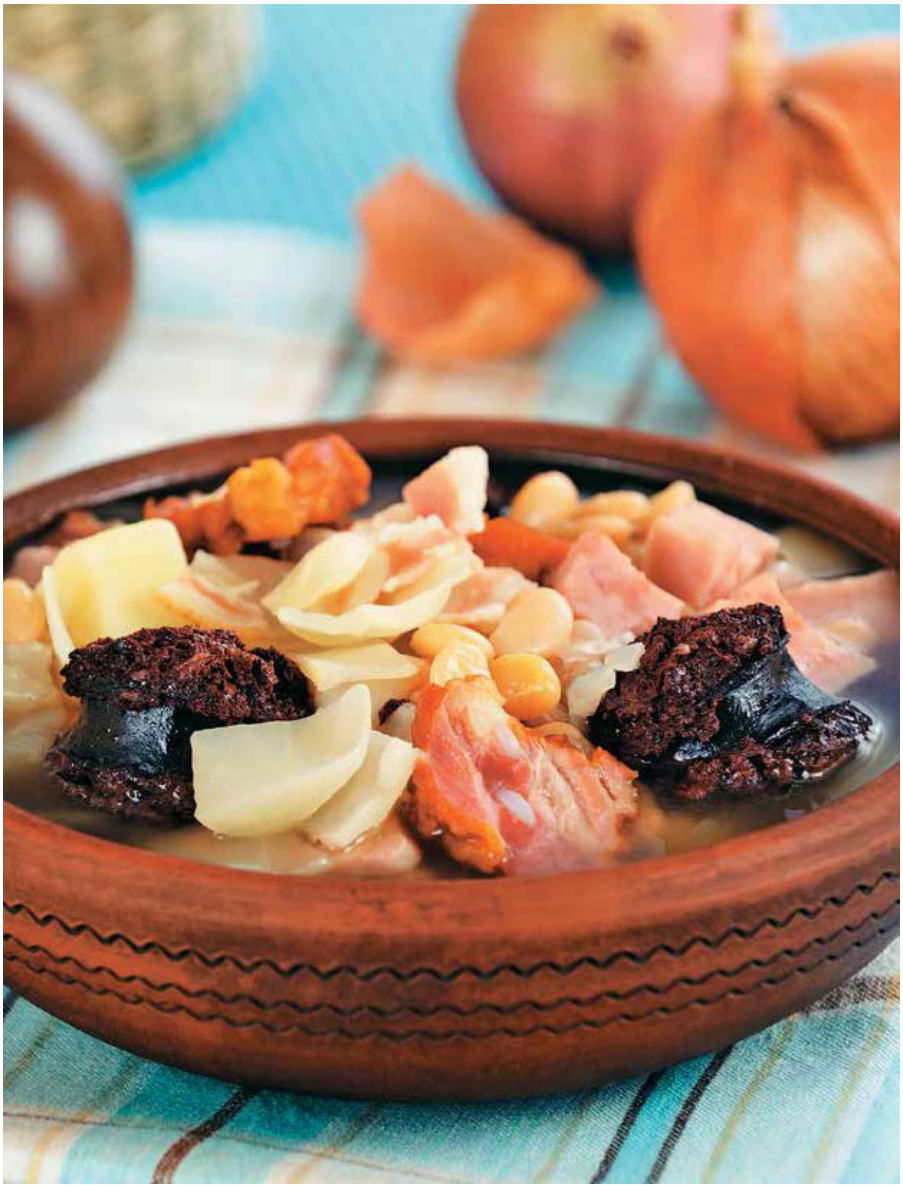
• Рёбрышки, ветчину и бекон нарезать на небольшие кусочки, добавить в кастрюлю с фасолью и варить около 1 часа на слабом огне.

• Капусту вымыть, нарезать крупными квадратами, положить в дуршлаг, ошпарить кипятком и добавить в кастрюлю. Варить суп ещё около 30 минут.

• Колбаски нарезать кусочками длиной 3–5 см, картофель очистить и нарезать крупными кубиками, лук очистить, измельчить.

• Выложить колбаски, картофель и лук в кастрюлю с супом, варить под крышкой в течение 15–20 минут.

• Готовый суп посолить по вкусу, разлить по тарелкам и подать к столу.



«Космополитен»

Коктейль, в состав которого входят лимонная водка, апельсиновый ликёр, клюквенный и лаймовый соки. Придуман коктейль был в 80-х годах XX века женщиной-барменом Шерил Кук. Она обратила внимание, что часто посетители бара заказывают мартини лишь потому, что им нравится форма бокала для него. Смешав указанные выше ингредиенты, она создала напиток, который был приятен на вкус, подавался в бокале мартини с украшением из дольки лимона или лайма и очень нравился женщинам.

Особенную популярность во всём мире этот коктейль приобрёл после выхода на экраны сериала «Секс в большом городе», где он выступает в качестве любимого напитка героинь. С тех пор «Космополитен» прочно занял место в списке самых популярных коктейлей.

На 1 порцию

40 мл лимонной водки
15 мл апельсинового ликёра
10 мл лимонного сока
30 мл клюквенного сока
100 г льда

• В шейкер поместить лёд, добавить водку, ликёр и соки, тщательно взбить.

• Перелить коктейль в охлаждённый бокал мартини, украсить бокал долькой лимона.

«Космочелло»

Итальянский вариант коктейля, в котором сок лайма заменяется на ликёр лимончелло.

Яблочный «Космополитен»

Вместо клюквенного сока используется прозрачный яблочный сок.

Синий «Космополитен»

Вместо апельсинового ликёра используется ликёр блю кюрасао.

Косовик

Блюдо карельской кухни. Пирог в форме полумесяца из пшеничного теста, как правило, с начинкой из вязкой рисовой или рассыпчатой пшённой каши, толокна со сметаной, капусты, грибов или мяса. Праздничные косовики начиняют творогом, яблоками, черничным или брусничным вареньем.

Жарят пироги на сковороде в растительном масле.

На 18–20 шт.
Время приготовления: 1,5 часа

1 яйцо
2 ст. л. сметаны
2 ст. л. сливок 25 % жирности
2 ст. л. воды
1 ст. л. сахара
щепотка соли
360 г пшеничной муки
4 ст. л. топлёного масла для жарки

Для начинки
100 мл сметаны
3 ст. л. толокна
3 ст. л. сахара

Калорийность: 389 ккал

• Приготовить тесто. Яйцо слегка взбить, добавить сметану, сливки, воду, перемешать до однородности. Добавить сахар и соль, перемешать до полного их растворения. Постепенно добавить муку, замесить крутое тесто. Сформировать из теста шар, накрыть салфеткой, оставить на 30 минут.

• Приготовить начинку. В сметану всыпать толокно и сахар, тщательно перемешать.

• Раскатать тесто в широкий жгут, разделить его на 18–20 одинаковых частей. Каждую часть раскатать в пласт толщиной 5 мм.

• Одну половину каждого пласта смазать начинкой, накрыть второй половиной, защипать края, слегка потянуть косовик за уголки, придавая форму полумесяца.

• В глубокой сковороде растопить масло, обжарить косовики на среднем огне по 5–6 минут с каждой стороны. Подавать к

столу тёплыми.

Костица

Горячее блюдо молдавской кухни. Мясо, маринованное на кости и запечённое или обжаренное на сковороде.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин + маринование

4 куска свиной корейки на кости (по 150 г)
2 стакана томатного сока
1 стакан минеральной воды с газом
100 мл лимонного сока
3 ст. л. растительного масла
молотый чёрный и острый красный перец по вкусу

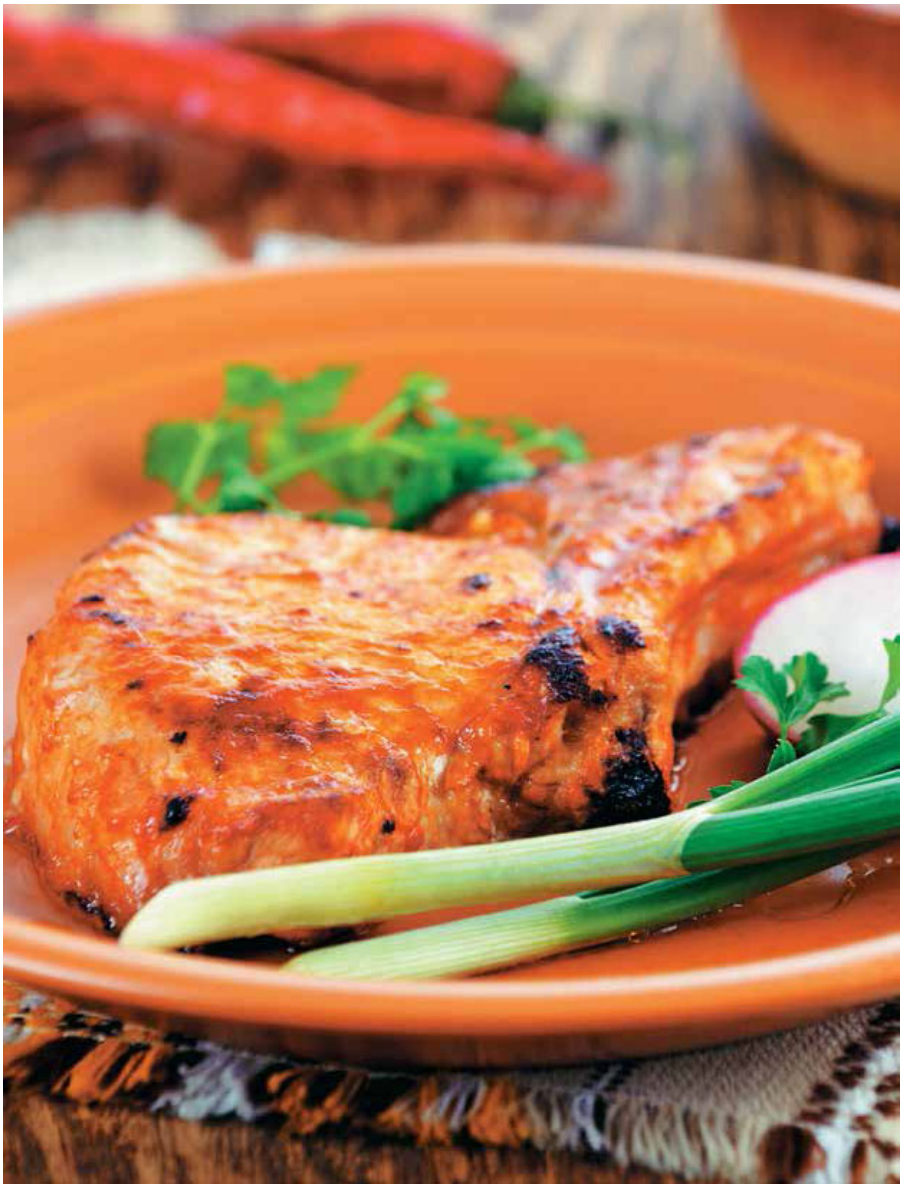
Калорийность: 218 ккал

• Корейку промыть, обсушить, слегка отбить, натереть чёрным и красным перцем, выложить в широкую кастрюлю.

• Залить мясо томатным соком и минеральной водой, добавить лимонный сок, перемешать и оставить в прохладном месте на 4–6 часов для маринования.

• Достать мясо из маринада, слегка обсушить бумажными полотенцами.

• В сковороде хорошо разогреть растительное масло. Обжаривать каждый кусок корейки по 5 минут с одной стороны и по 3 минуты с другой. Следить, чтобы мясо не пересохло и оставалось сочным.



Костный мозг

Мягкая масса, состоящая из особых жировых клеток, которую извлекают из бедренных и берцовых костей крупного рогатого скота. Считается лакомством с древнейших времён и до сих пор.

В костном мозге содержится большое количество витаминов A, B_1, B_2, D, также он богат кальцием и магнием, содержит легкоусвояемые жиры.

Костный мозг может быть извлечён из костей до или после их кулинарной обработки. Сырой костный мозг, отделённый от кости, измельчают и добавляют в блюда из говядины и телятины для придания им более насыщенного вкуса. Готовый костный мозг, полученный из варёных или запечённых костей, может быть ингредиентом соусов, использоваться в качестве гарнира для бифштекса или подаваться на жареном хлебе.

Как выбирать

Для использования костного мозга покупать следует крупные (в диаметре) говяжьи кости. Цвет самой кости при этом должен быть светло-розовым, а костного мозга – от светло-розового до

желтоватого, равномерной окраски, без вкраплений.

Как хранить

Сырой костный мозг может храниться в плотно закрытой ёмкости 2–3 дня в холодильнике и до 2 месяцев в морозилке.

Подготовка

Чтобы извлечь костный мозг, необходимо варить кости на слабом огне до тех пор, пока их мозговая часть не начнёт легко выскальзывать из стенок. Затем воду слить, каждую косточку встряхивать лёгким движением до тех пор, пока костный мозг не выпадет одним куском. Извлекая сырой костный мозг, нужно отделить его от стенок кости маленьким острым ножом и вырезать кусок за куском до тех пор, пока кость не станет пустой.

Гренки с костным мозгом

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

3–4 говяжьи кости с костным мозгом длиной не более 5 см
3–4 ломтика хлеба
3–4 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 345 ккал

• Кости промыть, поставить вертикально в жаропрочную форму и запекать в духовке при 250 °С в течение 10–12 минут.

• Хлеб поджарить на сливочном масле на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки.

• Достать кости из духовки. На тарелки выложить кости, посолить и поперчить костный мозг по вкусу, рядом разложить гренки.

• Подавать блюдо к столу с кофейными ложечками, которыми удобно доставать мозг из костей.

Бульон с мозговыми косточками и гренками

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

3–4 говяжьи кости с костным мозгом (длиной до 10 см)
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени для украшения
соль и перец по вкусу

Для бульона
1 говяжья кость с костным мозгом
1,5 л воды
1 маленькая луковица
1 маленькая морковь
2 зубчика чеснока
3–4 горошины душистого перца
2 лавровых листа
соль по вкусу

Для гренок
3–4 ст. л. сливочного масла
0,5 ч. л. зиры
6–8 ломтиков багета
Калорийность бульона: 67 ккал
Калорийность гренок: 347 ккал

• Сварить бульон. Кость промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, варить на среднем огне, периодически снимая пену.

• Лук, морковь и чеснок очистить, положить в кастрюлю за 20–25 минут до готовности.

• За 5 минут до готовности добавить в бульон перец и лавровый лист. Готовый бульон процедить, из кости достать варёный костный мозг.

• Мозговые кости промыть, поставить вертикально в жаропрочную форму. Чеснок очистить, разрезать поперёк пополам, в каждой кости сделать надрез в костном мозге и вставить в него чеснок. Посолить и поперчить по вкусу. Запекать в духовке при 250 °С в течение 10–12 минут.

• Приготовить гренки. В сковороде растопить сливочное масло, добавить зиру. Обжаривать хлеб на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Достать запечённые кости из духовки. В каждую тарелку положить по одной кости, залить бульоном. Гренки намазать мозгом, извлечённым из сваренной кости. Подать к супу отдельно.

Кострец

Задняя часть туши, полностью отделённая от кости и очищенная от жира, самый мягкий и сочный кусок этой части туши (*схему говяжьей туши см. в статье Говядина*).

Как правило, кострец используют для запекания и тушения, но при правильной подготовке из него можно готовить и отбивные, и шашлык. Часто из костреца изготавливают фарш, смешивая его с салом или с более жирными частями туши.

Костяника

Ягода многолетнего растения семейства Розоцветные. Название своё получила за крупные твёрдые семена, напоминающие косточки. Произрастает в хвойных и смешанных лесах, распространена в средней полосе Европы, Азии, Северной Америки, в центральных областях России, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе.

В плодах костяники много витамина С, меди, железа и цинка. Употребление костяники способствует профилактике малокровия и простудных заболеваний, авитаминоза.

Ягоды костяники используют в виде десерта в сахаре, со сливками, с молоком, мёдом. Из неё варят кисели, варенье, желе, сиропы, готовят соки, морсы, квас и муссы. Также из костяники делают уксус и домашнее вино, а из её листьев – чайные сборы и напиток, по вкусу близкий к кофейному.

Котёл

Первый предмет кухонного обихода с момента освоения человеком производства изделий из металла. Котёл обычно имеет округлую форму и большой объём (3–12 литров). Современные котлы изготавливают из чугуна или нержавеющей стали.

Котлета

Жареный кусок мяса на кости, бедренной или рёберной у животных и птиц или рёберной у крупных рыб. Отсюда и название от французского *cote* – «ребро».

Котлеты пришли в русскую кухню из европейской, и так же, как в Европе, под котлетой подразумевался кусок мяса с рёберной костью. Сейчас в русской кухне котлетой чаще называют блюдо из мясного или рыбного фарша, а котлета на косточке называется «натуральной». Готовить котлеты из рубленого мяса в России начали в конце XIX века. Постепенно название «котлета» стали присваивать также изделиям из измельчённых овощей, круп, грибов.

Котлета натуральная

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

2 натуральные котлеты из свинины (из рёберной части с костью)
1 яйцо
3–4 ст. л. панировочных сухарей
3–4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 223 ккал

• Мясо промыть, хорошо просушить, слегка отбить деревянным молотком. Ножом сделать несколько надрезов по краю, чтобы мясо не скручивалось при жарке. Натереть солью и перцем.

• Яйцо слегка взбить, обвалять в нём мясо, обсыпать панировочными сухарями.

• В сковороде разогреть растительное масло. Обжарить котлеты на сильном огне с каждой стороны по 2–3 минуты до румяной корочки.

• Убавить огонь до слабого, накрыть сковороду крышкой и довести котлеты до готовности в течение 5–7 минут.

Котлеты рубленые

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

600 г говяжьей или телячьей вырезки
1 средняя луковица
2 яйца
2 ст. л. сливок 25 % жирности
1 ст. л. крахмала
1 зубчик чеснока
2–3 веточки петрушки
2–3 веточки укропа
2 ст. л. пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла
молотый красный перец по вкусу

Калорийность: 185 ккал

• Мясо мелко нарубить. Лук очистить, мелко нарубить, добавить к мясу, перемешать. К мясу и луку добавить яйца, сливки, крахмал, тщательно перемешать.

• Чеснок очистить, мелко порубить. Петрушку и укроп мелко нарезать, смешать с чесноком, добавить соль и перец, перетереть массу до состояния однородной кашицы.

• Приготовленную смесь добавить к мясу, всё тщательно перемешать.

• Из рубленого фарша сформировать 8 котлет, каждую обвалять в муке.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём котлеты на среднем огне, с каждой стороны по 4–5 минут, до румяной корочки.

Котлеты из барашка по-наваррски

(рецепт французской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

800 г мякоти свежей нежирной ягнятины на рёбрышках
50 г топлёного свиного сала
100 г бекона
1 большая луковица
2 крупных помидора
1 ч. л. сахара
200 г сырокопчёной колбасы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Мясо вымыть, обсушить, нарезать на 8 порционных кусков-котлет. Каждую слегка отбить, чуть посолить, поперчить.

• Разогреть на сковороде топлёное сало, обжаривать мясо на сильном огне до румяной корочки в течение 5–7 минут. Переложить в форму для запекания.

• Бекон мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. На той же сковороде, где жарилось мясо, обжарить бекон с луком.

• Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Добавить в сковороду с беконом и луком, тушить 10 минут. В конце тушения посолить, поперчить, добавить сахар.

• Котлеты в форме залить горячей смесью из сковороды. Запекать в духовке при 160 °С в течение 15 минут.

• Колбасу тонко нарезать, выложить на котлеты. Температуру в духовке довести до 230 °С, запекать котлеты, пока колбаса не зарумянится.

Котлеты пожарские

Блюдо русской кухни, котлеты из куриного фарша. Рецепт известен с начала XIX века, в то время в городке Торжке в одном из трактиров работал однофамилец знаменитого главы Второго народного ополчения Дмитрия Пожарского. Однажды туда пожаловал император Александр I и на обед заказал телячьи котлеты, но телятины на кухне не оказалось, и повар приготовил фарш из белого мяса курицы. Блюдо императору понравилось, и с его лёгкой руки котлеты стали именоваться «Пожарскими».

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

500 г филе куриной грудки с кожей
4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сливок
2–3 ломтика белого хлеба
180 мл молока
1 яйцо
0,5 ст. л. панировочных сухарей
100 мл растительного масла
1 пучок свежей петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 274 ккал

• Филе промыть. Вместе с кожей пропустить через мясорубку 2 раза.

• Половину сливочного масла растопить, вмешать в фарш. Добавить сливки, перец и соль по вкусу и снова пропустить через мясорубку. Добавить в фарш замоченный в молоке и отжатый хлеб без корок.

• Сформовать плоские котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо, обвалять в сухарях.

• Обжаривать с двух сторон на растительном масле 8–10 минут до образования румяной корочки.

• Подавать котлеты, полив их растопленным сливочным маслом и украсив петрушкой.

Котлеты по-киевски

Блюдо украинской и русской кухни, котлеты из куриного фарша с начинкой из сливочного масла.

О своём приоритете в вопросе его изобретения спорят несколько стран. Французы утверждают, что это блюдо попало в Россию именно из их страны во времена Екатерины Великой, русские утверждают, что такие котлеты подавали в дореволюционном Петербурге в ресторане Купеческого клуба, американцы говорят, что их придумали украинские мигранты, в США они так и называются – «цыплёнок по-киевски», евреи – что котлеты по-киевски – чисто одесский продукт. Так или иначе, популярное до революции блюдо на некоторое время утратило свою значимость и возродилось в СССР лишь в 1947 году, когда было включено в меню торжественного обеда, проведённого в Москве для представителей украинской республики. Именно с того времени котлеты по-киевски стали «визитной карточкой» не только украинских, но и русских ресторанов.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин + подсушивание хлеба

1 белый батон
2 куриных филе (около 400 г)
1–2 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
2 стакана растительного или топлёного масла для фритюра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 410 ккал

• Приготовить панировочные сухари. С батона срезать корки, оставить мякиш на 5–7 часов для подсыхания. Затем натереть половину батона на тёрке, чтобы получились мелкие крошки.

• Куриные филе слегка отбить, посолить, поперчить. На середину каждого выложить кусочек замороженного сливочного масла. Аккуратно свернуть рулетиком.

• Яйцо взбить. Обмакнуть рулеты в яйцо, затем в панировочные сухари, повторить 2 раза.

• Жарить котлеты в хорошо разогретом фритюре со всех сторон до золотистой корочки.

• Довести до готовности в духовке, разогретой до 180 °С, в

течение 10–12 минут.

• Подавать сразу после приготовления.

Котопита

Блюдо греческой кухни, пирог с начинкой из курицы и домашнего сыра или творога.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

2 отварные куриные грудки
500 г лука-порея
3 ст. л. оливкового масла
2 сваренных вкрутую яйца
1 небольшой пучок петрушки
100 г творога
5 ст. л. сливочного масла
10 листов теста фило
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Калорийность: 347 ккал

• Куриное мясо нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до прозрачности, добавить курицу, перемешать, прогреть вместе в течение 3–4 минут, снять с огня.

• Яйца мелко нарубить или натереть на крупной тёрке. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Смешать в миске лук с курицей, яйца, сыр и петрушку, посолить, поперчить по вкусу. Форму для запекания смазать 1 ст. ложкой сливочного масла.

• Выложить в форму 5 слоёв теста, смазывая каждый сливочным маслом. Первый слой уложить так, чтобы его края свисали с бортов, лишнее обрезать ножом, оставшиеся 4 слоя выложить по размеру дна.

• Выложить на тесто всю начинку, прикрыть оставшимися листами теста, также промазывая маслом каждый слой.

• Оставшееся масло смешать с яйцом, смазать верх пирога. Запекать пирог в духовке при 180 °С в течение 25–30 минут.

Коул слоу

Блюдо американской кухни. Салат из двух видов капусты (белокочанной и краснокочанной) с добавлением моркови, иногда кукурузы, с заправкой из майонеза или йогурта. Простой и вкусный салат готовится из недорогих продуктов. Он очень популярен не только в Америке, но и в Европе, а с недавних пор о нём узнали и в России.

На 8 порций
Время приготовления: 15 мин + настаивание

1 небольшой кочан белокочанной капусты (около 500 г)
1 небольшой кочан краснокочанной капусты (около 500 г)
2 крупные моркови
1 банка консервированной кукурузы (по желанию)
1 пучок петрушки

Для заправки
200 г натурального йогурта
2 ст. л. дижонской горчицы
3 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
щепотка молотого душистого перца

Калорийность: 37 ккал

• Приготовить заправку. Смешать йогурт, горчицу, лимонный сок, тщательно перемешать. Добавить сахар и соль, тщательно перемешать до полного их растворения. Поперчить по вкусу. Оставить соус для настаивания на 10–15 минут.

• Оба вида капусты тонко нашинковать, смешать, добавить соль и немного растереть руками, чтобы капуста стала мягче.

• Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. С кукурузы слить жидкость. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нашинковать.

• Добавить в капусту морковь, кукурузу и петрушку, тщательно перемешать салат руками.

• Залить салат заправкой, перемешать и оставить на 10–15 минут для настаивания.

Кофе

Напиток на основе семян растения семейства Мареновые.

Появление кофе – одна из самых загадочных историй в кулинарии, овеянная легендами. По одной легенде, история кофе начинается с арабского шейха Омара, который был знаменитым лекарем своего времени и вёл исследовательские работы, выявляя новые лекарства. Кофе он прописывал как средство от головной боли и несварения желудка.

По другой легенде, первооткрывателем кофе был эфиопский пастух, который заметил, что его козы становятся бодрыми после поедания красных плодов некоего дерева. Он попробовал то, что ели козы, и почувствовал неимоверный прилив бодрости. Историю о пастухе узнали местные миссионеры, которые как раз искали бодрящее средство для ночных молитв.

Из Эфиопии, где кофе выращивали с древних времён, он попал в Йемен, где близ города Моха были высажены первые искусственные плантации. На протяжении почти двух веков Йемен являлся единственным поставщиком кофе в мире, а для того, чтобы вывезенные зёрна невозможно было прорастить, кофе сушили и обжаривали. Однако в середине XV столетия контрабандой удалось вывезти свежие зёрна в Голландию, отсюда кофе распространился по всей Европе, где практически до конца XVIII века был очень дорогим напитком: пошлиной облагались не только продажа и покупка кофе, но и приготовление его в домашних условиях – для этого в разных странах работала целая сеть секретных агентов-«нюхачей».

Повсеместное распространение кофе волновало не только государство, но и виноделов и пивоваров, которым удалось привлечь на свою сторону духовенство, и кофе признали «нехристианским напитком», распитие которого было объявлено смертным грехом.

Только с масштабной колонизацией XVIII века гонения на кофе были прекращены. Из Европы кофе попал в Южную и Центральную Америку, кофейные деревья стали выращивать в Бразилии, на Ямайке, в Мексике и Австралии.

В 1819 году было открыто вещество кофеин, его из кофейного экстракта выделил немецкий учёный Фридлиб Рунге, с тех пор кофеин стал применяться в лечебных целях. Растворимый кофе придумал английский химик Джордж Констант Вашингтон в 1906 году.

В Россию кофе привёз император Пётр I – будучи частым гостем у амстердамского бургомистра Николааса Витсена, он

полюбил кофе и издал специальный указ, заставляющий подавать напиток на светских мероприятиях. При этом простой люд с недоверием относился к этому европейскому новшеству, большое распространение кофе получил только после войны 1812 года.

Кофе делят на обжаренный (коричневый) и необжаренный (зелёный). По способу подготовки продукта – на кофе в зёрнах, молотый (разной степени помола, самый крупный для приготовления в турке, мелкий для заваривания в кружке), растворимый (его делают, как правило, из дешёвого сорта

робуста). Последний делят на порошковый (кофейные зёрна очищают, обжаривают и дробят на мелкие частицы, затем обрабатывают горячей водой под высоким давлением в течение нескольких часов и извлекают растворимые вещества, которые охлаждают, фильтруют и сушат горячим воздухом), гранулированный (ко всем этапам приготовления порошкового кофе в конце добавляется ещё один – специальными машинами с помощью пара и под давлением порошковый растворимый кофе сбивают в мелкие комочки) и сублимированный (для его приготовления готовят кофейный отвар, его замораживают, затем в вакууме при низком давлении обезвоживают, приготовленную массу дробят).

Способов приготовления кофе два – механический (кофе варят в кофемашинах и кофеварках) и ручной (кофе варят в турке или заваривают в френч-прессе).

Лучшим сортом кофе считается арабика, отличить её среди других зёрен несложно – у арабики более крупные вытянутые зёрна с волнистой бороздкой посередине. Менее ценный сорт робуста отличается округлыми зёрнами с ровной бороздкой.

В кулинарии кофе используют как самостоятельный напиток, а также для приготовления различных первых и вторых блюд, десертов, соусов и выпечки. Причём для готовки может использоваться как заваренный кофе (например, для пропитки печенья в десерте тирамису), так и смолотый в порошок. Часто кофе используют в кондитерском и ликёроводочном производстве для ароматизации и придания кофейного вкуса сладостям и напиткам.

Как выбирать

Кофе в зёрнах лучше покупать в вакуумной упаковке со специальным клапаном. Упаковка не должна быть вздутой. Аромат кофе должен быть сильным. Если запах слабый, прогорклый, плесневелый или горелый – это говорит о низком качестве продукта.

Молотый кофе нужно покупать в стеклянной, жестяной или фольгированной упаковке, так как в пластиковой таре кофе быстро портится и утрачивает вкус и аромат. Качественный молотый кофе должен быть однородным, одинакового помола.

Растворимый кофе также следует покупать в стеклянной, жестяной или фольгированной таре. На дне тары с гранулированным кофе не должно быть порошка. Сами же гранулы должны быть целыми и однородными.

Проверить качество растворимого кофе в домашних условиях можно, всыпав ложку кофе в стакан холодной воды – он должен раствориться даже без размешивания и не образовать осадка.

Как хранить

В сухом тёмном месте при комнатной температуре, в герметичной таре. Зелёный кофе – до 1 года, обжаренный – не более 3 недель, растворимый – до 2 месяцев.

Кофе по-арабски

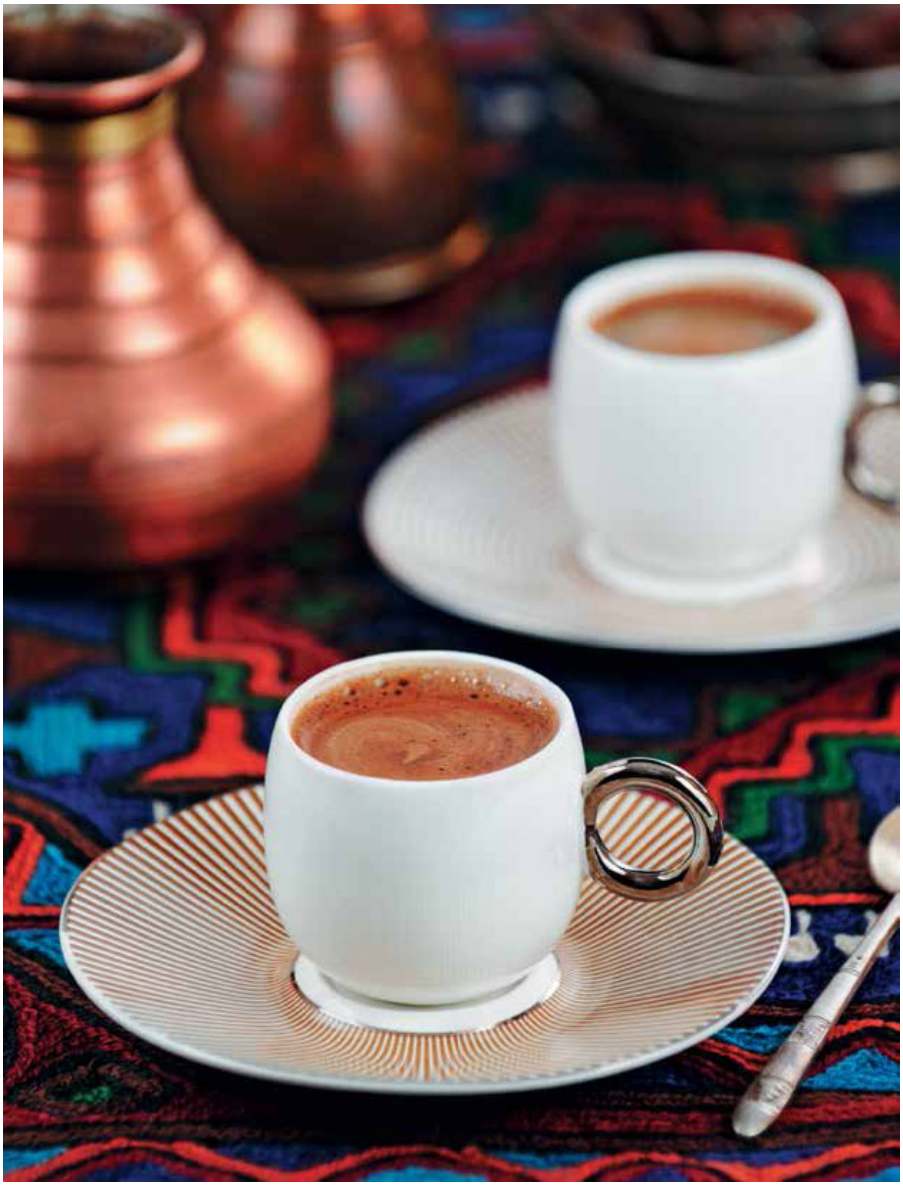
В каждой арабской стране существует свой рецепт приготовления кофе, но все они объединены общим правилом: обязательным добавлением специй. В Мавритании в напиток кладут чёрный перец, корицу и вливают розовую воду, в Йемене – кусочек корня имбиря, в Ливии – кардамон и шафран. На приготовление кофе в Алжире повлияли французы и, несмотря на религиозный запрет, в этой мусульманской стране готовят кофе с яичным ликёром. И практически во всех арабских странах кофе варят сразу с сахаром, а зёрна сильно обжаривают. Также арабы первыми стали готовить кофе в специальной посуде – джезве, названной европейцами туркой.

На 2 порции
Время приготовления: 7 мин

2 ч. л. сахара
1 стакан воды
2 ч. л. кофе мелкого помола сильной обжарки

Калорийность: 43 ккал

• В джезву (турку) всыпать сахар, поставить на средний огонь.
• Когда сахар начнёт плавиться и приобретать коричневый оттенок, залить воду. Довести воду до кипения, снять с огня и всыпать кофе.
• Не перемешивая, снова поставить на огонь, довести до образования пенки, снять на 1 минуту.
• Повторить процедуру три раза.
• Разлить по чашкам, не процеживая.



Кофе по-венски

Холодный кофейный напиток со взбитыми сливками и ароматическими приправами. Кофе в Вене впервые появился в 60-х годах XVII века, однако он несколько лет был чисто домашним напитком – первая общественная кофейня появилась здесь лишь в 1683 году. Спустя 100 лет в столице Австрии было уже более 600 кофеен, в каждой из них готовили несколько десятков видов кофе.

Кто впервые придумал подавать кофе по-венски, неизвестно, но, скорее всего, это произошло в жаркий летний день, так как этот кофе всегда подают холодным.

На 2 порции
Время приготовления: 12 мин

2 ч. л. кофе среднего помола средней обжарки
2 стакана воды,
1 стакан сливок 30 % жирности
4 ст. л. сахарной пудры
ванилин по вкусу
40 г шоколада

Калорийность: 186 ккал

• Кофе засыпать в кофейник, залить холодной водой и довести до кипения на среднем огне. Снять с огня, полностью охладить.

• Сливки взбить с сахарной пудрой и ванилином.

• Разлить кофе по чашкам так, чтобы он занял лишь половину объёма. Сверху на кофе выложить взбитые сливки.

• Посыпать сверху тёртым шоколадом и подать к столу.

Кофе по-ирландски

Кофейный напиток, в состав которого входят ирландский виски и взбитые сливки. Рецепт был придуман в начале 40-х годов прошлого века.

История гласит, что в пересадочном аэропорту Фойнес в западной Ирландии, в графстве Лимерик, из-за непогоды скопилось большое количество замёрзших пассажиров. Тогда шеф-повар и бармен Джозеф Шеридан стал добавлять в приготавливаемый для клиентов кофе ирландский виски для согрева. И на вопрос одного требовательного американца: «Это бразильский кофе?» Шеридан ответил: «Нет, скорее ирландский».

И хотя аэропорт в Фойнес был закрыт в 1945 году, в местном баре до сих пор висит мемориальная табличка в память о том, что именно здесь был изобретён знаменитый кофе по-ирландски, а в самом городе ежегодно 19 июля отмечается День ирландского кофе. Здесь бариста со всего мира соревнуются в искусстве приготовления напитка, изобретённого Джозефом Шериданом.

В 1988 году Ирландская национальная организация стандартизации опубликовала официальный рецепт кофе по-ирландски: в него включены крепкий кофе, тростниковый сахар и ирландский виски, украшают такой кофе взбитыми сливками.

На 1 порцию
Время приготовления: 10 мин

80 мл горячего крепкого чёрного кофе
1 ч. л. тростникового сахара
40 мл ирландского виски
взбитые сливки для украшения

Калорийность: 114 ккал

• Стеклянный бокал ёмкостью примерно 150 мл полностью заполнить кипятком. Оставить на 5–10 минут.

• Слить воду, в бокал влить кофе, добавить сахар, перемешать до полного его растворения.

• Влить виски, сверху украсить взбитыми сливками.

Кофе по-мексикански

Жившие на территории современной Мексики ацтеки первыми начали использовать шоколад, он стал составляющей многих мексиканских традиционных рецептов. Когда в Южной Америке появился кофе, вкус напитка показался мексиканцам слишком горьким, и они добавили в него шоколад, молоко и корицу.

Существует несколько способов приготовления кофе по-мексикански: молотый кофе смешивают с какао-порошком и ромом, затем варят напиток; в готовый кофе добавляют какао и сливки, перемешивают и добавляют лёд; сливки взбивают с какао-порошком и горячим кофе; смешивают сахар с корицей и текилой, заливают свежесваренным кофе и украшают взбитыми сливками.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

180 мл сливок 30 % жирности
3 ст. л. шоколадного сиропа
2 ст. л. коричневого сахара
щепотка молотой корицы
щепотка тёртого мускатного ореха
2 стакана крепкого чёрного кофе
взбитые сливки из баллончика для подачи

Калорийность: 170 ккал

• Охлаждённые сливки взбить в крепкую пену.

• Смешать шоколадный сироп со взбитыми сливками, добавить сахар, корицу и мускатный орех.

• Влить в приготовленную смесь горячий кофе, перемешать, разлить по чашкам.

• В каждую чашку сверху выложить большую шапку взбитых сливок из баллончика, чуть присыпать корицей и подавать.

Кофе по-турецки

Один из самых известных в мире рецептов приготовления кофейного напитка. Турки, как наследники Оттоманской империи, с кофе связывают много примет и ритуалов. На территории современной Турции кофейные зерна впервые появились в 1543 году, а уже в 1544 здесь была открыта первая кофейня. Сегодня кофе в Турции является национальным напитком, причём именно турки внесли огромный вклад в развитие технологий его приготовления. Для того чтобы сварить настоящий кофе по-турецки, необходимо точно знать, сколько именно человек будет им угощаться, и в соответствии с количеством гостей подобрать турку определённого размера. Зёрна для кофе по-турецки сильно обжаривают и мелют практически в пыль. Варят кофе по-турецки на слабом огне.

Смесь кофе и воды прогревается, пока не начнёт подниматься пенка. В этот момент турку необходимо снять с огня, а пенку аккуратно собрать и разложить по чашкам. После этого турка возвращается на огонь и кофе вновь прогревается. Для приготовления сладкого напитка сахар в джезву нужно положить до того, как всыпать кофе. То же касается и пряностей – их мелко размалывают и добавляют к молотому кофе до того, как он отправится на огонь. А чашки для кофе необходимо наполнить кипятком незадолго до приготовления напитка, чтобы они успели прогреться, пока кофе варится.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

5 ч. л. кофе очень мелкого помола
375 мл воды
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 25 ккал

• Кофе всыпать в турку, добавить маленькую щепотку соли и сахар по вкусу, залить холодной водой, размешать.

• Поставить турку на самый слабый огонь.

• Как только начнёт подниматься густая пена, убрать с огня, пену снять и разложить по чашкам. Кофе вернуть на огонь и вновь довести до закипания, снять с огня. Повторить процедуру 3–4 раза (чем чаще, тем плотнее будет пена).

• Последний раз довести кофе до кипения и тут же снять с

огня.

• Ложкой снять пену, разлить кофе по чашечкам, сверху выложить пену и сразу подавать. Отдельно подать холодную воду.

Кофейник

Разновидность заварочного чайника для приготовления и/или подачи кофе. Как отдельный вид посуды кофейник появился в Европе в середине XVI века, тогда он использовался только для подачи напитка. Специальные чайники для приготовления кофе появились только спустя 200 лет.

Форма кофейника отличается от заварочного чайника для чая – кофейник более высокий, узкий и с длинным вытянутым носиком. Сегодня в продаже можно встретить кофейники для приготовления напитка на плите и самостоятельные приборы – электрокофейники.

Кофеварка

Устройство, применяемое для приготовления кофе. Электрическая кофеварка появилась в 30-х годах прошлого века в США, изначально это был прибор ёмкостью более 4 литров и использовался только в кафе и ресторанах.

Выделяют несколько основных видов кофеварок: чалдовая (с использованием фильтр-пакетов), рожковая (молотый кофе засыпается в специальное приспособление – рожок), капельная (горячая вода проходит сверху вниз через слой кофе, засыпанного в фильтр), гейзерная (вода наливается в нижнюю её часть и, закипев, проходит через слой насыпанного в отдельный отсек молотого кофе), капсульная (с использованием специальных капсул с кофе и различными добавками к нему) и кофеварка-эспрессо (горячая вода пропускается через слой молотого кофе под давлением). Независимо от типа кофеварки, во всех один и тот же принцип приготовления кофе: вода в виде жидкости или пара проникает сквозь молотые зёрна кофе и вымывает из них ароматические и вкусовые вещества.

Кофемашина

Специальное устройство для приготовления кофе, более сложное, чем кофеварка. В кофемашину засыпаются целые зёрна кофе, там они мелются, отвешиваются в зависимости от выбранной программы и количества порций, смешиваются с прогретой водой, далее машина готовит кофе по выбранному рецепту. Все кофемашины оснащены устройством вспенивания молока и функцией подогрева чашек.

Стандартная кофемашина состоит из нескольких основных частей: кофемолка, резервуар для воды, специальная воронка с дозатором для молотого кофе, ёмкость для использованного кофе и поддон для слива воды. Кофемашина готовит классический эспрессо, на основе которого можно приготовить американо, капучино, латте и другие виды кофе. Молоко для капучино кофемашина взбивает при помощи встроенного капучинатора. Кофемашины, которые могут в автоматическом режиме изготавливать отличные от эспрессо виды кофейных напитков, называются суперавтоматами – такие используются лишь как профессиональное оборудование.

Кофемолка

Устройство для перемалывания кофейных зёрен. Первые кофемолки появились в Испании в начале XVI века, и с тех пор конструкция их не сильно изменилась – в небольшую ёмкость помещаются жернова, расстояние между которыми, а, соответственно, и крупность помола, регулируется винтом. Чем меньше расстояние между жерновами ручной кофемолки, тем мельче помол кофейных зерен.

На Востоке кофемолки изготавливали чаще цилиндрической формы, так их было удобно фиксировать в руке. Многие любители кофе вплоть до настоящего времени используют такие кофемолки для того, чтобы получить ровный и мелкий помол зёрен.

В настоящее время производители кофейного оборудования предлагают потребителям широкий выбор всевозможных видов электрических бытовых кофемолок.

Кош-теле

Блюдо татарской кухни, жареный десерт из теста на основе пшеничной муки. Название в буквальном переводе означает «птичьи язычки».

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

5 яиц
1 ст. л. сахара
75 мл молока
щепотка соли
щепотка соды
2 ч. л. лимонного сока
500 г пшеничной муки
200 г топлёного масла
3 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 273 ккал

• В глубокой миске взбить яйца с сахаром, влить молоко, чуть подсолить, добавить соду, предварительно погасив её лимонным соком. Тщательно перемешать до растворения сахара. Муку просеять, всыпать в миску и замесить тесто.

• На слегка присыпанном мукой столе раскатать тесто в пласт толщиной 1–2 мм и разрезать ножом на ромбики.

• В сковороде хорошо разогреть топлёное масло, обжарить кош-теле до золотистого цвета, затем переложить на блюдо.

• Готовые кош-теле остудить, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Краб

Членистоногое животное отряда десятиногих ракообразных. В пищу крабы употреблялись человеком с незапамятных времён. Первое письменное упоминание о крабах содержится в папирусах Древнего Египта.

Известно более 4000 видов крабов, в России их около 50. Обитают крабы в морях, в пресных водоёмах и на суше. Многие крабы служат объектом промысла.

В мясе краба содержится больше незаменимых аминокислот, чем в рыбе. Богато мясо крабов витаминами Е, С и группы В, магнием, фосфором, медью и серой.

Съедобное мясо расположено в конечностях и под панцирем. В сыром виде мясо краба имеет студнеобразную консистенцию и неприятный сероватый цвет, поэтому его употребляют в варёном виде. Также из крабов производят ряд консервов, варёно-мороженые крабовые конечности и сушёное мясо.

В кулинарии водные виды краба отваривают целиком, а у сухопутных – только конечности. Примечательно, что приготовление только конечностей возможно без умерщвления животного: дело в том, что при опасности, для быстрого бегства, краб сам скидывает крупную клешню, после чего в безопасном месте она отрастает заново в течение 5–7 дней.

Как выбирать

Покупать целого краба следует только живым, так как умершее животное портится за 1–2 часа.

Как хранить

Выловленные водные крабы хранятся при температуре не выше 12–15 °C в течение 15 часов, а пересыпанные мелкодроблёным льдом – не более 2 суток.

Подготовка

Перед употреблением мяса краба как ингредиента в рецепте, его отваривают в слегка солёной воде 7–10 минут (в процессе отваривания практически все виды краба меняют окраску панциря и клешней на красную). Затем его охлаждают, промывают под проточной водой и очищают следующим образом: одной рукой обхватывают краба за спинку и вводят нож в ротовое отверстие. Нож используют как рычаг для того, чтобы отделить крышку панциря от нижней части, – для этого инструмент слегка поворачивают вокруг своей оси и отделяют верхнюю часть панциря. Мясо краба промывают под проточной водой, удаляют внутренности, части ротового аппарата, жабры (ребристые, слегка сероватые элементы). Далее мясо используют для приготовления различных блюд.

Питер Клас. «Натюрморт с крабом». 1644 г.

Картофель, фаршированный крабовым салатом

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

4 крупные картофелины
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. смеси сушёных прованских трав

Для салата
200 г крабового мяса
4 яйца, сваренных вкрутую
100 г твёрдого сыра
2 ст. л. рубленой свежей зелени
2 ст. л. сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Картофель тщательно промыть щёткой, просушить. Отрезать куски фольги, превышающие размер картофелин, смазать фольгу оливковым маслом, присыпать смесью прованских трав. В центр каждого куска фольги выложить по одной картофелине, завернуть фольгу, тщательно замять края. Запекать картофель в духовке при 210 ˚С в течение 25 минут.

• Приготовить крабовый салат. Крабовое мясо мелко порубить. Яйца очистить, натереть на крупной тёрке. Сыр натереть на мелкой тёрке. Смешать все ингредиенты, добавить зелень, сметану и соль, перемешать.

• Достать картофель из духовки. Аккуратно отделить фольгу. В широком бочке каждой картофелины сделать острым ножом насечку крест-накрест, отогнуть кожуру и извлечь мякоть картофеля чайной ложкой.

• Мякоть картофеля смешать с крабовым салатом. Приготовленной смесью начинить картофель и запекать в духовке при 180 ˚С в течение 5–7 минут.

Суп из краба с побегами бамбука

(блюдо вьетнамской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

100 г крабового мяса
100 г консервированных побегов бамбука
2–3 веточки укропа
500 мл куриного бульона
2 ст. л. кукурузного крахмала
соль по вкусу

Калорийность: 53 ккал

• Крабовое мясо разобрать на небольшие кусочки. Побеги бамбука нарезать на тонкие ломтики. Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В кастрюле довести до кипения куриный бульон, посолить по вкусу, добавить побеги бамбука и крабовое мясо, варить 1–2 минуты.

• В небольшом количестве холодного бульона развести крахмал. Влить смесь в суп при помешивании и довести до кипения.

• Разлить суп в глубокие миски, при подаче посыпать укропом.

Крабовые палочки

Продукт из рыбного белка (сурими) или измельчённого мяса белой рыбы. Название получили из-за того, что цветом и вкусом напоминают крабовое мясо.

Впервые крабовые палочки изготовили в Японии в 1973 году, в том же году первый завод по их изготовлению появился и в России. До сих пор крабовые палочки производят только в Японии и России, в других странах этот продукт считается экзотикой.

Чаще всего для производства крабовых палочек используют мясо тресковых пород рыб – минтая, хека, путассу. Из-за особой технологии приготовления белок в крабовых палочках остаётся в неизменном виде и сохраняет все свои полезные свойства. Для производства крабовых палочек используют только филе рыбы, его измельчают, рыбный фарш промывают несколько раз, затем пропускают через центрифугу. На выходе получается белая пластичная масса без цвета и запаха. По сути, приготовленная масса – это чистый рыбный белок, вкус и запах ему придают позже, добавляя ароматизаторы, усилители вкуса и красители.

В кулинарии крабовые палочки применяют для приготовления салатов и закусок, их также можно фаршировать.

Как выбирать

При покупке следует обратить внимание на список ингредиентов – рыбный фарш (или сурими) должен стоять в списке на первом месте. Качественные крабовые палочки – белые, с равномерно окрашенным в красный цвет верхним слоем. Продукт должен иметь упругую и сочную консистенцию.

Охлаждённые крабовые палочки всегда более сочные и вкусные, чем замороженные.

Как хранить

Только в морозилке. После размораживания следует употребить в пищу сразу. Не допускать повторного замораживания.

Подготовка

Размораживать крабовые палочки можно только при комнатной температуре, иначе продукт потеряет сочность.

Салат из крабовых палочек с авокадо

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

200 г крабовых палочек
1 крупное авокадо
2 ч. л. лимонного сока
4 ст. л. сметаны или майонеза
петрушка для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Крабовые палочки нарезать на кусочки толщиной 0,5 см. Авокадо очистить от кожицы, извлечь косточку, нарезать мякоть на кусочки, примерно равные «крабовым». Сбрызнуть лимонным соком.

• В маленькие салатники или креманки выложить слоями половину нарезанного авокадо, крабовые палочки, затем оставшееся авокадо.

• В каждый салатник сверху выложить по 1 ст. ложке сметаны или майонеза. При подаче украсить веточкой петрушки.

Закуска «Рафаэлло» из крабовых палочек

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин + настаивание

200 г крабовых палочек
3 яйца, сваренных вкрутую
1 зубчик чеснока
100 г твёрдого сыра
3–5 ст. л. майонеза

Калорийность: 221 ккал

• Крабовые палочки натереть на мелкой тёрке. Одну треть отложить для украшения.

• Яйца очистить, натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• Смешать две трети крабовых палочек с яйцами, сыром и чесноком, добавить майонез, тщательно перемешать.

• Из приготовленной массы скатать небольшие шарики и обвалять их в оставшейся стружке из крабовых палочек. Оставить перед подачей на 10–15 минут.

Салат из крабовых палочек с кукурузой

На 3–4 порции
Время приготовления: 10 мин + настаивание

150 г белокочанной капусты
2 небольшие луковицы шалота
200 г крабовых палочек
2 стебля сельдерея
1 банка консервированной кукурузы
2 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. майонеза
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Капусту мелко нарубить, чуть присолить и помять руками, пока она не даст сок.

• Лук-шалот очистить и нашинковать тонкими полосками или нарубить кубиками.

• Крабовые палочки мелко нарезать. У сельдерея срезать листья, стебли мелко нарезать.

• С кукурузы слить сок. Лимонный сок смешать с майонезом.

• Смешать крабовые палочки, капусту, лук-шалот, сельдерей и кукурузу. Заправить салат смесью лимонного сока и майонеза.

• Перед подачей дать салату настоятся в течение 15–20 минут.

Край

Спинная часть говяжьей туши (*схему говяжьей туши см. в статье Говядина*). Считается благородным мясом. Различают толстый и тонкий край, и тот, и другой, как правило, продаются с рёбрами. Край используется для приготовления антрекотов, стейков, натуральных котлет и рулетов. Часто в русской кухне встречаются рецепты супов и похлёбок на бульоне из говяжьего края.

Рулет из тонкого края

На 10 порций
Время приготовления: 2,5 часа

800 г говяжьего тонкого края целым куском
1 пучок зелени
1 средняя луковица
150 г твёрдого сыра
2 крупные груши
2 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 183 ккал

• Мясо промыть, просушить, немного отбить деревянным молотком. Зелень мелко порубить. Лук очистить, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной тёрке. Груши очистить, нарезать на четвертинки и освободить от семян, мякоть нарезать тонкой соломкой.

• Соединить в миске груши, зелень, лук и сыр, добавить соль и перец, тщательно перемешать.

• На мясо, равномерно по всему куску, выложить приготовленную начинку и свернуть плотный рулет. Обвязать кулинарной нитью.

• Глубокую форму для запекания смазать 1 ст. ложкой оливкового масла. Уложить в форму рулет, смазать оставшимся оливковым маслом. Накрыть фольгой.

• Запекать рулет в духовке при 200 °С в течение 1,5 часов, затем снять фольгу и запекать рулет ещё 20 минут.

• Достать рулет из духовки, разрезать на порционные куски, при подаче полить выделившимся при запекании соком.

Крамбамбуля

Традиционный белорусский напиток. Медовая настойка с добавлением пряностей. Своё название напиток получил в честь немецкого ликёра *Krambambuli*, который готовили на основе бренди с ягодами можжевельника. Производили ликёр в Данциге, а европейские студенты называли *Krambambuli* разные крепкие спиртные напитки. Белорусская крамбамбуля была особенно популярной в дореволюционное время, затем напиток пережил эпоху забвения. Интерес к нему вновь возник уже в XXI веке.

На 10 порций
Время приготовления: 20 мин

2–4 ч. л. бутончиков гвоздики
0,5 л водки
1 стакан воды
0,5 ч. л. молотой корицы
щепотка мускатного ореха
2–4 ст. л. мёда
2–3 горошины чёрного перца

• Бутончики гвоздики растолочь. В отдельной посуде смешать 1 стакан водки с 1 стаканом воды. Добавить гвоздику, корицу и мускатный орех, перемешать.

• Смесь влить в кастрюлю, довести до кипения, варить 10 минут, снять с огня.

• Оставшуюся водку влить в кастрюлю, добавить мёд, накрыть крышкой, оставить на 5 минут.

• В подготовленную бутылку положить перец горошком, влить настойку из кастрюли, процедив её через двойной слой марли, плотно закупорить. Убрать напиток в холодильник, подавать охлаждённым или тёплым.

Крамбл

(от англ. *crumble* – крошить)

Пирог британской кухни. Традиционный крамбл делается из яблок, тесто крошится сверху на слой нарезанных фруктов, потом блюдо запекается. Сегодня крамбл делают из всего, что окажется под рукой: ягод, фруктов, мяса, сыра, рыбы, морепродуктов. Готовят крамбл как в больших формах, так и в порционных формочках или кокотницах, в них же и подают на стол.

Яблочный крамбл

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

8 яблок
сок 0,5 лимона
1 стакан сахара
100 мл рома
щепотка молотой корицы (по желанию)
ванильное мороженое для подачи (по желанию)

Для крошки
250 г пшеничной муки
100 г сахара
1 ч. л. соды
цедра 1 лимона
160 г размягчённого сливочного масла

Калорийность: 207 ккал

• Яблоки вымыть, очистить, нарезать дольками или кубиками. Сложить в миску, сбрызнуть лимонным соком.

• Переложить яблоки на разогретую сковороду, добавить сахар, тушить на слабом огне 10 минут, при желании добавить молотую корицу. Затем влить ром и тушить ещё 5 минут.

• Муку высыпать в миску, добавить сахар, соду, лимонную цедру, сливочное масло. Растереть в крошку.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить яблоки, сверху посыпать крошкой. Поместить в разогретую до 190 °С духовку на 25 минут.

• Достать из духовки, немного остудить, подавать с шариком мороженого, по желанию.

Крамбл с овощами

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 баклажан
1 кабачок
4 помидора
3 ст. л. оливкового масла
100 г твёрдого сыра
1 ч. л. сухого орегано
соль и перец по вкусу

Для крошки
50 г пшеничной муки
50 г панировочных сухарей
50 г размягчённого сливочного масла

Калорийность: 146 ккал

• Овощи вымыть. Баклажан и кабачок нарезать кубиками, помидоры – дольками.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить отдельно баклажан и кабачок.

• Сыр натереть на крупной тёрке.

• В миске смешать муку, панировочные сухари и размягчённое масло. Перетереть массу в крошку.

• Форму для выпечки смазать оливковым маслом. Уложить на дно овощи в несколько слоёв, чередуя баклажан, кабачок, сыр, помидоры. Добавить орегано, посолить и поперчить по вкусу. Сверху посыпать крошкой.

• Поместить крамбл в разогретую духовку, запекать при 180–200 ˚С в течение 30 минут.

Кранахан

Традиционный шотландский десерт, в состав которого входят взбитые сливки, мёд, малина, обжаренные овсяные хлопья и виски. Сложно сказать, кто является автором этого популярного ныне десерта, но известно, что в прошлом он несколько отличался от того кранахана, которым можно полакомиться сегодня. В блюдо не добавляли виски и ягоды, а вместо сливок использовали сыр из подкисшего козьего молока – кроуди.

Сегодня без этого десерта не обходится практически ни одно торжество, а особенно популярен он на свадьбах. Если посетитель закажет кранахан в ресторане, то ему предложат приготовить десерт самостоятельно. Официант принесёт все необходимые ингредиенты, чтобы можно было смешать их по своему вкусу в специальном бокале.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

2–3 ст. л. овсяных хлопьев
2 ч. л. коричневого сахара
200 мл жирных сливок
2 ст. л. мёда
2 ст. л. виски
300 г малины

Калорийность: 112 ккал

• Сухую сковороду разогреть, обжарить овсяные хлопья до изменения цвета в течение 2–3 минут на слабом огне, периодически помешивая. Затем добавить сахар, перемешать. Когда сахар растопится, снять с огня, ещё раз перемешать, остудить.

• Сливки взбить в густую плотную пену, добавить мёд, виски и две трети овсяных хлопьев, перемешать.

• Добавить в сливки малину, оставив несколько ягод для украшения, аккуратно перемешать, чтобы не повредить ягоды.

• На дно бокала уложить ягоды малины, сверху выложить смесь сливок, хлопьев и ягод, посыпать оставшимися хлопьями, украсить малиной.

Крапива

Растение семейства Крапивные. Всего насчитывается около 50 видов крапивы, произрастает она в основном в зоне умеренного климата. В нашей стране наибольшее распространение получили крапива двудомная и крапива жгучая. Стебель и листья растения покрыты жгучими волосками, что делает сбор крапивы весьма неприятным занятием. Волоски на стебле и листьях по своему строению напоминают медицинскую ампулу, внутри которой находится сок, вызывающий зуд и жжение в месте его попадания на кожу. Если растения касается животное или человек, «ампула» надламывается и сок проникает под кожу.

Крапива давно и успешно используется в народной медицине как эффективное лекарственное средство. Она отличается богатым витаминно-минеральным составом, особенно богата аскорбиновой кислотой, которой в крапиве в 2 раза больше, чем в лимоне и чёрной смородине. Растение содержит больше каротина, чем морковь, щавель и облепиха, а всего 20 листьев крапивы способны полностью покрыть суточную потребность в витамине А. Кроме этого, в составе крапивы есть витамины К, В и Е, а также такие микроэлементы, как медь, кальций, железо, магний и пр. Среди биологически активных веществ, содержащихся в крапиве, флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды, танины, органические кислоты, гликозиды, хлорофилл и др. Благодаря такому уникальному составу, крапива является замечательным общеукрепляющим средством, она помогает нормализовать работу организма в целом. В народной медицине её используют для лечения геморроя, заболеваний печени и желчного пузыря, туберкулёза, нарушений работы сердца, бронхита, астмы, аллергии и пр. Крапиву применяют для остановки кровотечений при открытых ранах, используют для улучшения состояния кожи и волос.

С древнейших времён это растение употребляют в пищу, причём для готовки используют исключительно молодую крапиву. Из неё варят щи, добавляют в салаты, тушат, готовят чай и отвары. Чтобы в крапиве сохранился максимум полезных веществ, её следует подвергать минимальной термической обработке.

Как собирать

Время сбора крапивы – период цветения, который длится с

июня по август, однако чтобы собрать молодые листья, рекомендуется отправляться за крапивой ранней весной. Не следует собирать крапиву у дорог или в загрязнённой местности. Чтобы не повредить руки во время сбора растения, нужно надеть плотные перчатки. Это позволит легко снимать листья со стебля по направлению снизу вверх.

Как хранить

Если крапива собрана для использования в пищу, то её лучше употреблять свежей, так как она очень быстро теряет свои полезные свойства. Гораздо дольше сохраняется сушёная крапива. Её нужно поместить в бумажные пакеты и оставить в сухом, хорошо проветриваемом месте. Срок хранения сухой крапивы составляет 2 года.

Подготовка

Собранную крапиву следует залить водой, чтобы удалить остатки земли. Через 20 минут промыть листья и обсушить. Перед употреблением листья крапивы нужно обдать кипятком.

Пирог с творогом, крапивой и зелёным луком

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + расстойка

200 г крапивы
1 пучок зелёного лука
2 сваренных вкрутую яйца
200 г творога
100 сливочного масла
400 г слоёного теста
1 яйцо для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 241 ккал

• Крапиву и лук вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Яйца очистить, мелко порубить.

• Творог выложить в миску, добавить размягчённое сливочное масло, зелень, яйца, соль. Хорошо перемешать.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Тесто раскатать, уложить на дно формы, оставив высокие края. Внутрь уложить готовую начинку. Смазать пирог взбитым яйцом.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–40 минут. Подавать тёплым.

Щи из крапивы

На 6 порций
Время приготовления: 35 мин

2 л воды или бульона
4 картофелины
1 пучок молодой крапивы
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 луковица
1 морковь
2 ст. л. растительного масла
3 сваренных вкрутую яйца
сметана для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 22 ккал

• Бульон или воду поместить на огонь, довести до кипения. Картофель крупно нарезать, выложить в бульон, варить 10–15 минут.

• Крапиву промыть в проточной воде, положить в миску, залить кипятком, оставить на 2–3 минуты. Затем откинуть в дуршлаг, дать стечь воде, нарезать. Остальную зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Луковицу и морковь очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить морковь, обжарить до мягкости.

• Обжаренные овощи выложить в бульон, посолить, варить до готовности картофеля. За 3–5 минут до готовности добавить зелень.

• Снять с огня, дать немного настояться под закрытой крышкой. Разлить по тарелкам, украсить каждую порцию половинкой яйца, подавать со сметаной.

Оладьи с крапивой и шпинатом

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

150 г крапивы
100 г шпината
3 яйца
1 ст. л. сахара
0,5 л кефира
1 ч. л. соды
1,5 стакана пшеничной муки
щепотка соли
200 г сметаны для подачи
растительное масло для жарки

Калорийность: 121 ккал

• Крапиву замочить в холодной воде на 7 минут, затем промыть под проточной водой, откинуть в дуршлаг, ошпарить кипятком. Немного обсушить, измельчить. Шпинат вымыть, обсушить, мелко нарезать.

• Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, добавить кефир и соду, перемешать. Всыпать 1 стакан муки, перемешать, чтобы не образовались комки, затем всыпать оставшуюся муку и зелень. Перемешать, чтобы тесто получилось однородным, посолить.

• Обжарить оладьи в растительном масле с обеих сторон. Выложить на салфетку, чтобы удалить остатки жира.

• Подавать со сметаной.

Крапфен (берлинер)

Немецкие пончики с начинкой, самая популярная выпечка в Германии. Чаще всего в качестве начинки для крапфен используют клубничный или вишнёвый джем, а сверху их посыпают сахарной пудрой. В некоторых регионах страны, например, в Баварии, крапфен пекут очень большими, внутрь кладут мармелад, а сверху покрывают сахарной глазурью. Автором любимого многими блюда стал живший в XVIII веке в Берлине повар, который не смог попасть на фронт по состоянию здоровья. Тогда он решил по-своему поддержать солдат и приготовил пончики в виде пушечных ядер. Десерт пришёлся по вкусу его соотечественникам и постепенно стал популярным не только в стране, но и за её пределами.

На 20 шт.
Время приготовления: 1 час + выдержка теста

40 г свежих дрожжей
100 г сахара
200 мл молока
500 г пшеничной муки
2 яичных желтка
щепотка соли
100 г размягчённого сливочного масла
цедра 1 лимона
2 л растительного масла для жарки
200 г клубничного джема для начинки
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 391 ккал

• Дрожжи раскрошить в небольшую миску, засыпать 2 ст. ложками сахара, перемешать, дождаться, пока дрожжи станут жидкими. Молоко подогреть до комнатной температуры, влить в миску с дрожжами, хорошо перемешать.

• В другую миску высыпать муку, добавить желтки, сахар, соль, сливочное масло, лимонную цедру, влить дрожжевую смесь. Замесить тесто, при необходимости добавить немного муки. Тесто должно получиться гладким. Накрыть влажным полотенцем и убрать в тёплое место на 1 час. За это время оно должно вдвое увеличиться в объёме. Поднявшееся тесто хорошо обмять.

• На стол, присыпанный мукой, выложить тесто, раскатать в

пласт толщиной 2 см. С помощью круглой формы диаметром 6 см вырезать кружки, накрыть полотенцем и оставить на 1 час для расстойки.

• Растительное масло разогреть в казане до 170 °С. Обжарить каждый пончик во фритюре до золотистого цвета, выложить на салфетку, чтобы удалить излишек масла.

• Готовые пончики наполнить клубничным джемом с помощью кулинарного шприца или кондитерского мешка. Выложить пончики на блюдо, посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.

Красители пищевые

Вещества (естественные или искусственные) для окрашивания продуктов питания. История пищевых красителей началась ещё в глубокой древности, тогда для придания продуктам привлекательного вида использовали вещества исключительно натурального происхождения: соки плодов и растений, измельчённые цветки и их части, настои и экстракты корней и листьев.

С развитием химической промышленности появилась возможность создавать пищевые красители в лабораториях.

Выделяют две группы красителей: натуральные и искусственные. Сырьём для первых служат компоненты природного происхождения, в то время как искусственные создаются исключительно из химических соединений, полученных в результате синтеза в лабораторных условиях. Искусственные красители отличаются насыщенным ярким цветом и стойкостью к высоким температурам, что делает их очень привлекательными для использования в пищевой промышленности. Однако многие синтетические красители оказывают негативное воздействие на организм человека и даже могут приводить к серьёзным заболеваниям. К числу опасных синтетических красителей относятся:

Е142 – провоцирует аллергические реакции при контакте с кожей;

Е128, Е129 – негативно влияют на нервную систему;

Е171 – провоцирует развитие раковых заболеваний;

Е133 – может вызывать удушье;

Е110 – способствует развитию гиперактивности и потере внимания у детей.

Следует не только внимательно изучать состав на упаковке продукта, но и обращать внимание на цвет красителя. Например, ярко-синий пищевой краситель может спровоцировать хромосомные аномалии, зелёный повышает риск развития рака мочевого пузыря, а жёлто-оранжевый – рака щитовидной железы и аллергии.

Для окрашивания продуктов в домашних условиях лучше пользоваться проверенными и безопасными, и даже полезными для здоровья красителями. К ним относятся сок свёклы, моркови, шпината, луковая шелуха и пр.

Красная рыба

Общее название рыб, относящихся к семейству лососёвых. Сегодня «красной рыбой» принято называть ту, мякоть которой имеет характерный красно-розовый цвет: горбушу, кету, сёмгу, форель. Однако в прошлом на Руси «красной рыбой» называли сорта рыбы, отличающиеся высокими пищевыми качествами, при этом мякоть их совсем не обязательно была красно-розовой. Это название относилось к белуге, стерляди, осетру, севрюге. В отношении такой рыбы слово «красная» применялось в значении «ценная». Согласно другой версии, название «красная» использовалось, чтобы подчеркнуть высокую стоимость и редкость рыбы. Красная рыба и сегодня остаётся одним из самых желанных деликатесов на праздничном столе.

Красная икра

см. Икра.

Красная смородина

см. Смородина.

Краснокочанная капуста

Разновидность белокочанной капусты. В отличие от последней, листья краснокочанной капусты окрашены в синевато-фиолетовый цвет, что обусловлено повышенным содержанием в её составе особого вещества – антоциана. Цвет листьев может варьироваться в зависимости от разновидности капусты и кислотности почвы, в которой её выращивают.

Родиной овоща считается Средиземноморье, оттуда она постепенно распространилась по всей Европе, а в Россию капусту завезли лишь в XVII веке. Капуста прекрасно себя чувствует и в более холодном климате, правда, созревает достаточно медленно. Кроме характерной окраски, краснокочанная капуста отличается специфическим вкусом, он более острый, чем у её белокочанной «сестры». А по содержанию полезных микроэлементов и витаминов она ничуть ей не уступает.

Краснокочанная капуста – настоящий чемпион по содержанию антоциана, это вещество укрепляет сосуды и капилляры, препятствует развитию малокровия и борется с воздействием радиации на организм. Каротина в краснокочанной капусте в 4 раза больше, чем в белокочанной. Богата она также и витаминами. В ней содержатся витамины группы В (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9), С, РР, Н и провитамин А. Кроме того, в составе капусты калий, магний, железо, фитонциды, ферменты, сахара. Это замечательный источник растительного белка и клетчатки. Лечебные свойства краснокочанной капусты были известны ещё в Древнем Риме. Её сок использовали для лечения заболеваний лёгких. Сегодня доказана эффективность капустного сока для лечения бронхитов и туберкулёза. Кроме того, краснокочанную капусту рекомендуют включать в рацион людей, страдающих гипертонической болезнью и заболеваниями сосудов. Регулярное употребление краснокочанной капусты способствует нормализации обмена веществ, так как содержащиеся в ней вещества стимулируют работу щитовидной железы. Введение в рацион этого овоща будет способствовать нормализации работы кишечника.

Краснокочанную капусту широко применяют в кулинарии, готовят аналогично белокочанной: используют её для салатов, тушат, запекают, варят супы, солят и квасят.

Как выбирать

Самый важный критерий, на который следует обращать внимание, выбирая капусту, это плотность кочана. У качественной капусты листья настолько плотно прилегают друг к другу, что даже небольшой кочан отличается солидным весом.

Как хранить

Перед хранением капусту не следует мыть. Кочан нужно очистить от верхних листьев и поместить в прохладное место. Рекомендуется положить её в полиэтиленовый пакет.

Краснокочанная капуста, запечённая в оливковом масле

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 кочан краснокочанной капусты
2 ст. л. оливкового масла
250 г сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Капусту разрезать на клинья. Выложить в форму для запекания. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить по вкусу.

• Поместить форму в разогретую до 200 °С духовку на 35–40 минут.

• Достать из духовки, немного остудить. Подавать со сметаной.

Краснокочанная капуста по-датски

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

2 средние луковицы шалота
1 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. желе из красной смородины
3 ст. л. красного винного уксуса
2 ст. л. сахара
щепотка тёртого мускатного ореха
500 г краснокочанной капусты
соль по вкусу

Для желе
сок из 300 г ягод красной смородины
1 стакан сахара

Калорийность: 42 ккал

• Приготовить желе: смешать смородиновый сок с сахаром, прогреть на слабом огне, чтобы сахар полностью растворился. Снять с огня, охладить.

• Лук очистить, мелко нарезать. Сливочное масло растопить в сковороде, выложить лук, спассеровать 2–3 минуты на среднем огне.

• В сковороду добавить смородиновое желе, уксус, сахар, мускатный орех, перемешать. Тушить, пока сахар полностью не растворится.

• Капусту вымыть, удалить кочерыжку, мелко нашинковать. Положить капусту в сковороду с соусом, перемешать, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 15–20 минут до мягкости.

• В конце посолить по вкусу, подавать к столу горячей.

Краснокочанная капуста, тушённая с яблоками

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

500 г краснокочанной капусты
100 г лука
1 зубчик чеснока
40 мл оливкового масла
25 г сахара
40 мл яблочного уксуса
100 г яблок
50 г варенья из чёрной смородины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 44 ккал

• Капусту мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками.

• В глубокой толстостенной сковороде или казане разогреть масло, обжарить лук и чеснок, добавить капусту, обжаривать ещё несколько минут.

• Добавить сахар, уксус, влить 100 мл горячей воды, перемешать. Убавить огонь до слабого, накрыть казан крышкой и продолжать тушить.

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Добавить к капусте, перемешать. Выложить варенье, посолить, поперчить по вкусу, перемешать, тушить на слабом огне 20–30 минут до готовности капусты.

Краснопёрка

Рыба семейства карповых. Обитает в пресной воде рек и озёр Средней Азии и Европы, бассейнах Каспийского, Чёрного, Балтийского, Азовского, Аральского и Северного морей. Своё название рыба получила благодаря ярко-красным плавникам, которые выделяются на фоне золотистого тела. Такое цветовое сочетание позволило краснопёрке получить звание «самой красивой европейской рыбы». Сегодня краснопёрка распространена также в Тунисе, Марокко, Мадагаскаре, Новой Зеландии.

Краснопёрка весьма капризна в отношении воды, в которой она живёт. Она погибает в загрязнённых водоемах, поэтому присутствие этой рыбы может свидетельствовать в пользу качества воды. При этом рыба не отличается крупными размерами: средняя особь весит 100–300 г и достигает в длину 17–20 см, хотя встречаются и достаточно крупные особи весом до 1,5 кг.

Небольшая рыбка не представляет особой промысловой ценности, поэтому краснопёрку относят к малоценным рыбам. Это, однако, не помешало ей занять достойное место в традиционной русской кухне.

Краснопёрка – полезный диетический продукт, в котором содержится большое количество необходимых для человеческого организма веществ. Она богата белком, но практически не содержит жира. В рыбе содержатся фолиевая кислота, магний, кальций, железо, фосфор, натрий, хлор, хром, молибден, никель, а также незаменимые аминокислоты. Краснопёрку особенно рекомендуют употреблять людям с заболеваниями опорно-двигательной системы, нарушением работы сердца, ожирением, при анемии и гипертонии.

Из-за специфического вкуса краснопёрка не пользуется особенной популярностью у кулинаров, однако при правильном приготовлении из неё можно получить настоящий деликатес. Особенно популярна вяленая рыба, которая очень ценится среди любителей пива. Улучшить вкус рыбы помогают различные соусы, маринады и зелень. Поскольку рыба достаточно костлява, её часто используют для котлет, а в блюда из краснопёрки добавляют другие виды рыбы. Краснопёрка прекрасно сочетается с овощами, которые придают ей сочность и устраняют неприятный привкус.

Жареная краснопёрка

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 кг краснопёрки
100 г пшеничной муки
100 мл подсолнечного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 133 ккал

• Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть и обсушить. Снаружи и внутри натереть солью и перцем.

• Каждую рыбку обвалять в муке.

• На сковороде разогреть подсолнечное масло. Рыбу обжарить с обеих сторон до золотистой корочки.

• Выложить на салфетку, чтобы удалить остатки масла.

Уха из краснопёрки

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

3–4 краснопёрки
1 луковица
3 картофелины
1 морковь
несколько веточек зелени
5 горошин чёрного перца
5 горошин душистого перца
3 лавровых листа
соль по вкусу

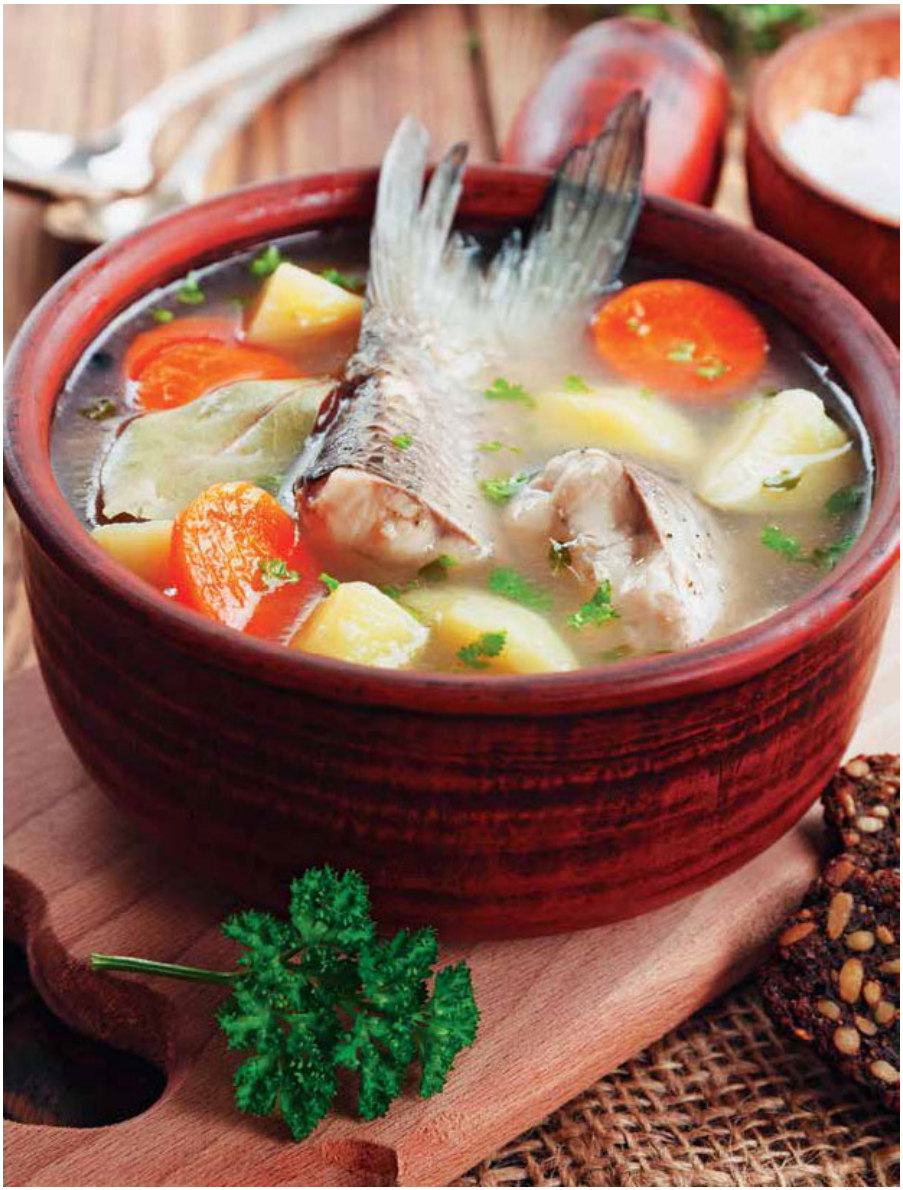
Калорийность: 32 ккал

• Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, удалить глаза. Хорошо промыть каждую рыбку под проточной водой, сложить в кастрюлю. Лук очистить, положить к рыбе.

• Залить рыбу водой, поместить кастрюлю на средний огонь, варить 20 минут.

• Картофель очистить, крупно нарезать. Морковь очистить, нарезать кружочками. Зелень вымыть, мелко нарубить.

• Достать рыбу из бульона, положить картофель, чёрный и душистый перец, лавровый лист, соль. Варить картофель до полуготовности, добавить морковь и отваренную ранее рыбу, варить ещё 15 минут, затем добавить зелень, немного остудить, подавать к столу.



Котлеты из краснопёрки

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

1,5 кг краснопёрки
2 луковицы
1 зубчик чеснока
1 ломтик белого хлеба
0,5 стакана молока
1 пучок зелени
100 г сала
1 яйцо
50 г пшеничной муки
5 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 178 ккал

• Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть. Отрезать голову, удалить хребет и плавники. Головы, плавники и хвосты сложить в отдельную кастрюлю, залить водой, посолить, варить на слабом огне до готовности. Лук очистить, измельчить. Чеснок очистить. Ломтик хлеба замочить в молоке. Зелень вымыть, мелко нарубить.

• Филе рыбы и сало дважды пропустить через мясорубку, добавить измельчённый лук, размягчённый белый хлеб и зелень. Чтобы устранить запах рыбы, раздавить в фарш зубчик чеснока. Разбить яйцо, добавить соль и перец, тщательно перемешать.

• Сформировать из фарша небольшие котлетки, обвалять каждую в муке.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить котлетки до золотистой корочки.

• Переложить в невысокую кастрюлю, залить рыбным бульоном, чтобы котлеты были покрыты на две трети. Накрыть крышкой, тушить на слабом огне 10 минут.

• Готовые котлеты выложить на блюдо, украсить зеленью.

«Красный бархат»

Американский торт, один из самых популярных десертов в США. «Красный бархат» стал настоящим достоянием американцев, которые полюбили его за прекрасный вкус и необычный внешний вид. Главная особенность торта – коржи насыщенного красного цвета, из-за которых он получил второе название: «дьявольская еда». Такого цвета добиваются с помощью добавления красного пищевого красителя. В прошлом для этого использовали красную свёклу.

История торта началась в XIX веке, правда, тогда его рецепт не включал в себя краситель. Подкрашивать коржи стали американские кондитеры во времена Великой депрессии, чтобы увеличить продажи, а в результате «Красный бархат» попал в категорию дорогих десертов, которые подавали в самых фешенебельных ресторанах. Сегодня существует несколько вариаций рецепта этого торта.

На 8 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

2,5 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. соды
1 ч. л. разрыхлителя
0,5 г ванилина
150 г сливочного масла
2 стакана сахара
2 яйца
1 стакан кефира
1 ст. л. какао-порошка
1,5 ст. л. жидкого красного пищевого красителя

Для крема
200 г сливочного масла
150–200 г сахара
0,5 г ванилина
400 г сливочного сыра «Филадельфия» (или другого сливочного сыра)

Калорийность: 368 ккал

• В миске смешать муку, соль, соду, разрыхлитель, ванилин.

Отдельно растереть сливочное масло с сахаром, по одному добавить яйца, хорошо взбить. В яично-масляную массу влить кефир, перемешать.

• Растереть какао-порошок с красителем, если смесь получается слишком густой, влить немного растительного масла. Добавить в масляную смесь краситель с какао, перемешать. Затем влить полученную массу в муку, взбить миксером, чтобы получилось однородное густое тесто.

• Дно формы для выпечки застелить бумагой для выпечки, бока смазать маслом, вылить тесто, разровнять.

• Выпекать в нагретой до 150 °С духовке 10 минут, затем увеличить температуру до 200 °С, выпекать до готовности. Проверить готовность можно с помощью зубочистки.

• Достать корж из духовки, перевернуть форму на стол, охладить.

• Приготовить крем: размягчённое сливочное масло взбивать с сахаром и ванилином в течение 10–15 минут на высокой скорости, пока сахар не растворится. Добавить сливочный сыр, перемешать.

• Корж разрезать на три пласта. Каждый пласт смазать кремом, обмазать бока и верхнюю часть торта, поместить в холодильник, чтобы крем немного застыл. После этого торт украсить по своему желанию. Подавать охлаждённым.

Красный гид мишлен

(фр. Michelin, Le Guide Rouge)

Известен также как «Красный путеводитель». Самый известный рейтинг, в котором собраны лучшие рестораны всего мира. Впервые гид был опубликован в 1900 году, а его автором стал один из основателей компании *Michelin*, Андре Мишлен. Компания занималась производством автомобильных шин, и было решено выпустить для клиентов бесплатный справочник, содержащий информацию о местах, представляющих интерес для автопутешественников: отелях, закусочных, ремонтных мастерских, платных стоянках и пр.

С 1920 года, по мере роста популярности издания, за гид стали взимать небольшую плату, а входящие в него рестораны начали разделять по уровню цен. Дорогие рестораны отмечались специальным знаком-звездой. В 1926 году было решено отмечать не цену, а качество кухни ресторана. Напротив названия заведения, где подавали вкусные блюда, в путеводителе стояла одна звезда. В начале 30-х годов добавили ещё две звезды, расширив возможность информирования потенциальных посетителей о качестве кухни.

Звёздность ресторана в гиде «Мишлен» можно расшифровать так:

* – очень хороший ресторан в категории представляемого им типа кухни;

** – кухня ресторана заслуживает того, чтобы несколько отойти от запланированного маршрута и посетить заведение;

*** – великолепная кухня, ради которой стоит предпринять отдельное путешествие, чтобы оценить безупречную работу шеф-повара.

Сегодня гид выпускается в 10 странах Европы, существуют также отдельные гиды по крупным городам Америки, Европы и Японии. За место в рейтинге «Мишлен» борются лучшие рестораны, ведь наличие звёзд перед названием ресторана служит безусловным подтверждением мастерства шеф-повара. Критерии присуждения звёзд держатся в строжайшей тайне, но известно, что интерьер, обслуживание и прочие составляющие хорошего ресторана вторичны по отношению к качеству еды. Обязательным условием попадания в рейтинг «Мишлен» является авторская кухня, а звёзды часто присуждают не самому заведению, а его

шеф-повару.

На сегодняшний день наибольшее число заведений, отмеченных звёздами «Мишлен», находится в Токио – 191 звезда, а в Париже, который на втором месте, всего 93. Среди стран лидирует Франция – здесь 620 «звёздных» ресторанов. К сожалению, в России пока нет ни одного шеф-повара или ресторана, отмеченного звёздами «Мишлен».

Краутфлекерль

Блюдо австрийской кухни из капусты с добавлением макаронных изделий, которые называются «флекерль» и выглядят как небольшие лоскутки из теста квадратной или ромбовидной формы. Для приготовления используют исключительно белокочанную капусту.

Родиной блюда считается Богемия, откуда краутфлекерль начал своё победное шествие по всей стране. По вкусу краутфлекерль напоминает любимые многими вареники с капустой.

На 6–7 порций
Время приготовления: 1 час + расстойка

400 г пшеничной муки
1 яйцо
1 яичный желток
125 мл воды
4 луковицы
30 г сливочного масла
2 ч. л. сахара
800 г белокочанной капусты
200 мл говяжьего бульона
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 176 ккал

• Муку просеять в миску горкой, добавить 0,5 ч. ложки соли. В центр мучной горки вбить яйцо и желток, добавить воду, замесить плотное тесто. Завернуть в пищевую плёнку, оставить на 1 час.

• Лук очистить, 2 луковицы мелко нарезать. В сковороде растопить сливочное масло, выложить лук, посыпать 1 ч. ложкой сахара, спассеровать до прозрачности.

• Капусту мелко нашинковать, выложить к луку, слегка обжарить. Добавить соль и перец, влить бульон, накрыть крышкой, тушить 15 минут до мягкости.

• Тесто выложить на посыпанный мукой стол, раскатать в пласт, толщиной 1–2 мм, нарезать на квадратики или ромбики диаметром 1 см.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, отваривать флекерль в течение 5–7 минут. Откинуть в дуршлаг, добавить к тушёной

капусте.

• Остальные луковицы нарезать тонкими кольцами, выложить в сковороду, посыпать оставшимся сахаром, обжарить в растительном масле на сильном огне до коричневого цвета.

• Лапшу с капустой разложить по тарелкам, украсить жареным луком, подавать к столу.

Крахмал

Белый порошок, полисахарид, добываемый из растений. В большом количестве содержится в кукурузе и картофеле. Хорошо растворяется в холодной воде, что позволяет добывать его из клубней простым вымыванием.

Крахмал, как и большинство углеводов, является хорошим источником энергии, но в то же время трудно усваивается организмом. Поэтому его рекомендуют сокращать в рационе людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Крахмал широко используется в кулинарии, прежде всего благодаря своим свойствам загустителя. Его добавляют в кисели, соусы, бланманже и пр., чтобы получить нужную консистенцию блюда. Кроме того, крахмал используют при производстве колбас, мучных изделий, кетчупа, майонеза и т. д.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.